

ПРОВЕРЕНО ЛИЧНО!

100%

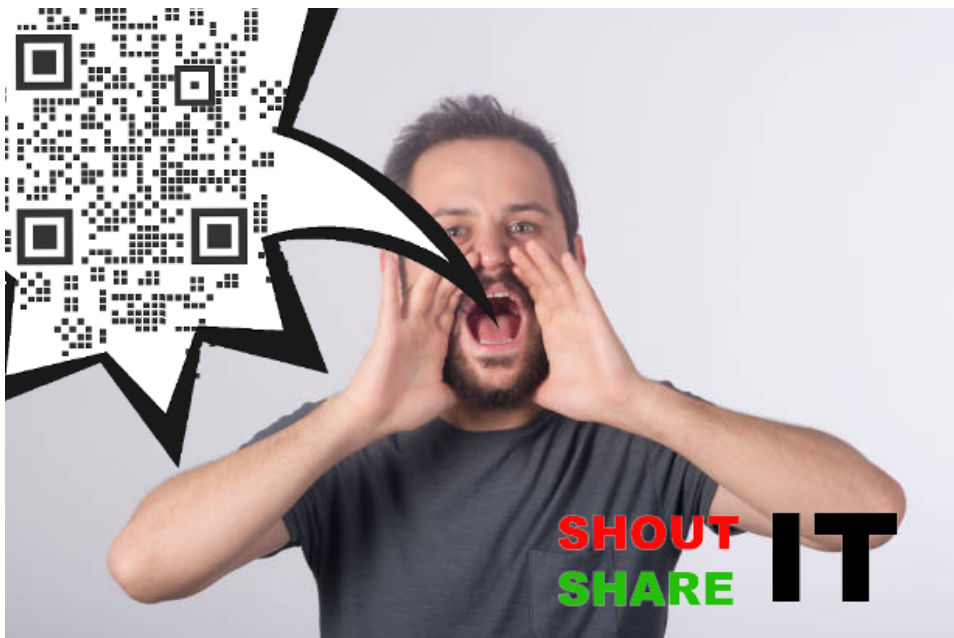
МАРИЯ ЖУКОВА

МУЛЬТИВАРКА

**300
РЕЦЕПТОВ
для всей семьи**



КНИГА ПОД РУКОЙ



Annotation

Книга, которую вы держите в руках, откроет мир особой кулинарии, которая приносит лишь удовольствие и радость, не лишая вас при этом времени и сил. Здесь вы найдете проверенные рецепты самых разных блюд для мультиварки: для большого семейного обеда и для маленькой компании, для занятых людей и для гурманов, для дачного отдыха и для праздничных дат, для беззубых карапузов и школьников, которых надо успеть накормить сытным и аппетитным завтраком рано утром.

- Мария Жукова

- Введение

- Глава 1

- Что такое мультиварка?

- Что нужно выяснить при покупке мультиварки

- Глава 2



- Каши на любой вкус



- Классическая гречневая каша с зеленью

- Гречневая каша с шампиньонами/вешенками

- Тыквенная каша с изюмом и курагой

- Перловка с овощами

- Тыквенная каша

- Булгур

- Молочная кукурузная каша

- Рисовая каша с изюмом и яблоками

- Рис с цветной капустой

- Манная каша «Привет из детства»

- Диетическая каша на воде

- Молочная овсянка с яблоками и медом

- Молочная мультикаша

- Омлеты



- Творожный омлет

- Омлет на майонезе

- Омлет с ветчиной и сыром

- Грибной омлет

- Омлет с зеленым луком и цветной капустой

- Яичная «пицца» с копченой колбаской

- Запеканки



- Яблочно-рисовая запеканка
 - Сытная мясная запеканка с капустой
 - Творожная «зебра»
 - Овощная запеканка с фаршем
 - Запеканка с рыбой
 - Запеканка картофельная с сыром
 - Куриная запеканка с начинкой
 - Мясная запеканка с картофелем
 - Запеканка хрустящая
 - Десертная запеканка с тыквой, бананами и яблоками
 - Ванильный творожник со сливами
 - Запеканка «макароны по-флотски особые»

- Глава 3



- Первые блюда



- Суп гречневый с курицей и зеленью
 - Гороховый суп с бараниной и шампиньонами/вешенками
 - Легкий куриный суп
 - Суп с фасолью на ребрышках
 - Борщ украинский
 - Солянка мясная
 - Рисовый суп с красной рыбой
 - Солянка рыбная
 - Суп-шурпа для большой семьи
 - Русская красная уха
 - Рисовый суп на свиных ребрышках
 - Суп-пюре из шампиньонов и картофеля

- Мясные блюда



- Телятина с грибами
 - Куриные желудочки в овощной «шубе»
 - Свиные ребра в горчичном соусе
 - Чанахи
 - Чахохбили из курицы
 - Курица нежная «снежная»
 - Курочка в яблочках
 - Фаршированные сладкие перцы
 - Легкие паровые котлетки с луком
 - Мясо с «пьяным» черносливом

- Домашняя имбирная буженина
- Куриные голяшки с картофелем и грибочками
- Быстрые пельмени под соусом
- Плов с говядиной
- Нежный кролик в морковно-сливочном соусе
- Нежный мясной плов
- Рыбные блюда
 -
 - Рыба на овощной подушке с медом и специями
 - Рыба в имбирно-анисовом кляре
 - Рыбные шарики
 - Речная рыба с овощами
- Блюда из овощей и круп
 -
 - Картофель с грибами на пару
 - «Капуста навеселе»
 - Закуска «заморская баклажанная»/ кабачковая
 - Рис на овощной подушке
 - Соте «бистро»
 - Теплый рисовый салат с крабами
 - Ризотто почти по-милански

○ Глава 4

-
- Большой пасхальный кулич
- Яблочный пирог
- Быстрый бисквит на майонезе
- Творожный кулич с миндалем и корицей
- Рулет вишневый с имбирем
- Шоколадный заяц
- Кофейный крем
- Нежный творожный кекс с курагой
- Воздушный десерт с яблочной «шапкой»
- Сладкие кексы с начинкой (маффины)
- Паштида с рыбой
- Шоколадно-фруктовый пирог
- Ягодный торт
- Медовый торт
- Яблоки печеные с ореховой начинкой
- Варенье к чаю
- Морковный кекс

- Домашний мармелад
- Горячий шоколад с орехами
- Рис на сладкой «подушке»
- Коврижка из ржаной муки «Леках»
- Сливочно-ореховый торт
- «Улитки» с кунжутом на кефире
- Шоколадный торт для романтического ужина
- Творожник с фруктами
- Ржаной домашний хлеб с семечками
- Малиновый манник

○ Глава 5

- Холодец на ножках
- Холодец с курицей и яйцом
- Рыба под «одеялом»
- Телятина с черносливом
- Куриные бедрышки в медово-горчичном маринаде
- Фаршированные помидоры
- Соус бешамель луковый
- Картофель, фаршированный мясом и грибами
- Соус болоньезе в мультиварке
- Итальянская лазанья
- Макароны трубочки с фаршем
- Восточный плов на ребрах
- Тефтели с «сюрпризом»
- Пицца «Гости на пороге»
- Мясо под «шубой»
- Мясо по-мексикански
- Свинка в ананасах
- Тещин язык
- Утка по-французски
- Лагман по-русски
- Лечо для праздничного стола

○ Глава 6

- Быстрый «шоколадный» суп
- Творожный крем
- Топленое молоко домашнее
- Домашний йогурт
- Яичное «солнышко» на пару
- Ягодный киселек
- Творожный десерт с абрикосами
- Детский борщ

- Супчик на курином бульоне с сырными «ежиками»
- Мясные шарики, тушеные с овощами
- Детский гречневый суп-пюре
- Мяско для карапуза
- Творожный пудинг с фруктами
- Яблочная запеканка
- Сладкие творожники – «божьи коровки»
- Глава 7
 -
 - Горячие ломтики с сыром
 - Паровая капусточка с маслом
 - Цветная капуста в кляре
 - Традиционная яичница
 - Омлет с сосисками на пару
 - Свинина с орехами под горчицей
 - Холодная телятина в дорогу
 - Мультимакароны с сыром
 - Пельмени с сырным соусом
 - Румяные пельмешки
 - Лазанья из лаваша
 - Колбаски с лучком-чесночком
 - Сало на скорую руку
 - Кукуруза с маслом
 - Фруктовый плов
 - Курица в огороде
 - Печенка в сметанном соусе
 - Отбивная по-венски
 - Мясо с двойным гарниром
 - Сытный омлет
 - Котлеты с сыром и гарниром
 - Ребрышки под майонезом
 - Полевая каша или кулеш
 - Морской плов
- Заключение

Мария Жукова

**Мультиварка. 300 рецептов для всей
семьи**

Введение

«Раз-два-три! Горшочек, вари!». Как мультиварка семью объединила

Сегодня моя семья считает меня не просто отличной хозяйкой, а настоящей кулинарной волшебницей. Всем своим близким сумела угодить – и детям, и взрослым. И это – при моей вечной занятости: работаю учительницей, а это означает не только уроки, но и родительские собрания, походы и мероприятия с детворой, тетрадки и другие школьные заботы. Какая уж тут кулинария, если зачастую позавтракать некогда. Детям каждое утро приходилось довольствоваться бутербродами, муж ворчал – ему надоели макароны с колбасой и жареная картошка с яичницей. Племянница, которая жила с нами, никак не могла похудеть на такой «диете», а моей маме после болезни врачи рекомендовали только легкую здоровую пищу. Конечно, по выходным я готовила супы на целую неделю, баловала семью мясными блюдами – без изысков, но вкусными, время от времени что-то пекла. Но вот до холодцов и фаршированных перцев руки не доходили, «дежурство» у плиты для меня было мучительным занятием, съедающим драгоценное время. На даче мы тоже обходились овощами да фруктами – в качестве полезного дополнения к моим «фирменным» макаронам.

Я всегда удивлялась людям, которые все успевают. Моя давняя приятельница – именно такой человек. И рабочий график у нее ненормированный, с утра до ночи, и трое детей, и старенький папа с больным желудком. А на столе – каждый день праздник: супчики, рагу, паровые овощи, мясные шедевры, кексы и шарлотки, пудинги и запеканки. Утром – всегда горячий завтрак: богатые углеводами каши и даже домашний йогурт. Этот йогурт и сразил меня наповал. Как же нужно крутиться-вертеться, чтобы готовить дома не только самые разнообразные блюда, требующие постоянного присутствия на кухне, но и йогурт лучше магазинного? Это же постоянно надо дежурить у плиты, а на работе только и делать, что изучать рецепты. Но приятельница моя – человек ответственный, на хорошем счету у начальства, да и не похожа она на измученную бытом кухонную заложницу. Ухоженная, любит по выходным отдохнуть с семьей на природе или в бассейне, пока я вожусь со сложным воскресным меню. Муж мой не уставал нахваливать подругу, приводил ее в пример постоянно – вот, дескать, всем хозяйкам хозяйка. И тяжело вздыхал, глядя на свой ежедневный «тормозок» – макароны с колбасой, макароны с сардельками, макароны с сосисками,

макароны «по-флотски». Шутил: «снова рожки – протянем ножки».

А вот мне было не до шуток. Когда на семейном столе бутерброды, макароны да недельные супы, не располагает такой стол ни к душевным беседам за чашечкой ароматного чая с пирогом, ни к веселым завтракам, которые заряжают домашних бодростью и отличным настроением. А вкусные обеды по выходным не исправляют ситуации, если хозяйка не имеет возможности отдохнуть с семьей, ведь вместо отдыха – тяжелая рабочая смена у плиты: надо успевать следить за молоком, чтобы не сбежало, за супом, чтобы правильно приготовились и мясо, и овощи. А уж если в меню запеканки, плов или выпечка – просто привязан к духовке и сковородкам!

А ведь еда нужна не только телу, но и душе, она наполняет человеческие отношения особым смыслом. Сколько семейных событий можно украсить особыми блюдами: возвращение любимого мужа из командировки, дочкины успехи в учебе, победу на соревнованиях команды старшего сына, рисунок младшего, сброшенный племянницей килограмм, первая прогулка мамы после болезни. Вкусная еда в доме – это повод собрать друзей, устроить посиделки по-соседски, прекрасно провести время на даче. Сейчас я так и живу – прекрасно готовлю и собираю за семейным столом родных и друзей по всякому поводу. Спасибо приятельнице – поделилась своей главной кулинарной тайной. И тайна эта заключалась в «волшебном горшочке» – чудесной кастрюле, которую называют мультиваркой.

Среди великого множества современных кухонных приборов мультиварка занимает особое место. Это гениальное изобретение почти полностью берет приготовление еды на себя. Причем, молоко не сбежит, каша не слипнется, овощи в борще не разварятся, а мясо не останется сырым. Об этом побеспокоится мультиварка, а еще – о том, чтобы приготовленное блюдо оставалось теплым, если вы будете обедать или ужинать через несколько часов. Я не стою теперь над плитой, когда варю детям кашу на завтрак. Мне вообще не приходится для этого вставать с постели. И на диете с мультиваркой комфортно: при моем минимальном участии она готовит легкие полезные блюда и моей уже похудевшей племяннице, и выздоравливающей маме. Муж забыл о макаронах, на работе ему коллеги завидуют: жена, говорят, стала мастерицей на все руки. А я стала мастерицей потому, что у меня появилась очень надежная и умная помощница – мультиварка. Она и варит, и запекает, и тушит, и что только не готовит! У нас каждый день теперь – и горячие завтраки, и выпечка, и домашний йогурт или свежая ряженка. И праздники теперь в радость, и будни в удовольствие, ведь на

столе всегда есть что-нибудь особенное, вкусненькое. А когда я затеваю блюдо по новому рецепту, обязательно приговариваю: «Раз-два-три! Горшочек, вари!». Эти слова из сказки как нельзя лучше подходят мультиварке, ведь и вправду – сказочный горшочек! Я – совершенно свободна, а обед готов. Я иду в школу на уроки, а к вечеру всех моих близких ждет рассыпчатый плов и ореховый пирог. Признаюсь честно, как только я стала заправским «мультиповаром», муж подарил мне вторую мультиварку, – с одной чудо-кастрюлькой моим кулинарным фантазиям стало тесно.

Я настолько увлеклась кулинарией, что «заразила» этим и друзей, и даже родителей своих подопечных школьников. Многие обзавелись «чудо-горшочками» – и не нарадуются. Вот только рецептов, которые прилагаются к мультиваркам, оказалось маловато. Вот и обратилось ко мне наше сообщество любителей вкусной еды с просьбой написать книгу о кулинарии для тех, кто взял в помощницы чудо-варку. Мои родные эту идею горячо поддержали. А муж сказал, что моя книга очень поможет всем несчастным супругам, которые страдают от макаронных и картофельных «диет». Да и вкусных рецептов у меня накопилось несколько сотен. Так и родилась эта книга – сначала в самодельном варианте, для друзей, а потом кто-то из них показал ее большому известному издательству. И случилось чудо – книгу было решено издать. Я этому очень рада – ведь теперь многие семьи станут крепче, больше времени станут проводить вместе, наслаждаясь при этом вкусными и полезными блюдами. «Чудо-горшочек» объединил вокруг семейного стола моих самых родных людей, объединит он и ваши семьи, сделает ваши вечера душевнее, а ваши праздники – счастливее. Готовьте с радостью, ешьте с удовольствием!

Глава 1

Покупаем мультиварку

Что такое мультиварка?

Если говорить просто, мультиварка – это умная кастрюля, которая умеет варить супы и каши, как рассыпчатые, так и молочные, печь пироги и запеканки, готовить омлеты и десерты, жарить и тушить мясо, рыбу и овощи, приготавливать холодцы и варенья. С помощью мультиварки легко сделать домашнее топленое молоко, домашнюю ряженку, йогурт, сгущенку.

Раньше, до появления мультиварки, чтобы приготовить каши, нам требовалась рисоварка. Еще один кухонный прибор – скороварка – был нужен, чтобы готовить блюда под давлением. Хлебопечку покупали, чтобы выпекать хлеб и булочки. В микроволновке, как правило, разогревали еду или готовили горячие бутерброды. Для хрустящей картошки нужна была фритюрница, а для томленных блюд – вообще русская печка. Большинство же блюд хозяйки, как и я когда-то, варят-парят с помощью плиты, духовки и многочисленной кухонной утвари, которую потом еще и мыть – не перемыть.

Мультиварка объединяет в себе свойства всех этих кухонных помощников. Представляете, эта чудо-кастрюлька позволяет обойтись даже без плиты с духовкой! А самое главное ее преимущество: хозяйке или хозяину совершенно не требуется контролировать, как готовится блюдо, постоянно находясь на кухне. Мультиварка большую часть времени готовит блюдо самостоятельно, освобождая наше время от кухонных забот. И не думайте, что речь идет о коротком времени: можно отправиться в магазин, в кино, почитать книгу или посидеть за компьютером, даже отправиться спать – мультиварка сделает все, что предписано программой и будет держать уже приготовленное блюдо в режиме подогрева, дожидаясь, когда вы вернетесь или проснетесь.

Одинаково легко с мультиваркой готовить и простые блюда, вроде горячих бутербродов, и сложные, вроде холодца или пирога с начинкой. У мультиварки есть автоматические, полуавтоматические и ручные режимы: она может справиться с задачей сама и, в то же время, вы имеете возможность участвовать в процессе, а при желании – и управлять приготовлением кулинарного шедевра, требующего тонкого подхода. В этом состоит отличие мультиварки от скороварки, которая готовит блюда под давлением, что исключает участие в процессе, требует осторожности и сужает горизонты кулинарного творчества. Скороварка – для опытных, мультиварка же – для всех и каждого. Это – ваша умелая и надежная помощница,

которая бережет время своих хозяев и позволяет им быть шеф-поварами на собственной кухне.

Принцип работы мультиварки

Чудо-кастрюлька – это, по сути, печка в миниатюре. Она снабжена нагревательными элементами и крышкой, которая герметично закрывается, но в процессе приготовления ее можно открывать для помешивания блюда или добавления продуктов. Точно так, как печка, мультиварка не варит, а томит, именно поэтому картофель в борще не разваривается, а мясо получается нежным и сочным.

Если обычные кастрюли и сковородки на плите нагреваются только внизу, то в мультиварке продукты прогреваются со всех сторон, вот и возникает эффект печки. Хотя у большинства чудо-горшочков нагревательный элемент находится в нижней части корпуса, стенки устроены по принципу термоса – и это обеспечивает равномерный прогрев. Это – очень важное условие для качественного приготовления блюда. Сразу исключается вероятность, когда снизу наша каша пригорела, а сверху – осталась сырой. Слипшиеся макароны, суп, в котором овощи превратились в месиво – об этом можно забыть.

Я всегда сравниваю мультиварку со стиральной машинкой. Современная стиральная машинка, которая без наших усилий стирает и детские вещи, и курточки, и рабочую одежду, и вещи из деликатных тканей полностью освободила нас от долгих и утомительных замачиваний-отстирываний-полосканий-выжиманий. Такую же революцию, только на кухне, совершила мультиварка: она готовит блюда правильно, поддерживая необходимые влажность, температуру и давление.

Мультиварка сама управляет процессом приготовления. Встроенные датчики сообщают информацию и о температуре, и о влажности, и о давлении. Мультиварка убавляет и добавляет тепло, завершает программу, переходит в режим подогрева.

Как выглядит мультиварка

Во-первых, это пластиковый или металлический контейнер с герметической крышкой, паровым клапаном и микропроцессором. Руководить мультиваркой крайне просто: панель управления расположена прямо на корпусе. На этой панели расположены кнопки режимов приготовления блюд. Они могут быть обычными

и сенсорными.

Во-вторых, это чаша или кастрюля мультиварки – металлическая с антипригарным покрытием на основе тефлона или керамики.

В-третьих, это поддон для приготовления блюд на пару.

Ну, и приятные мелочи: мерный стакан или чашка (обычно их называют мультистакан (МС) или мультичашка (МЧ), специальные ложки). Вот и все. Никаких сложных и хитроумных приспособлений, все «мозги» мультиварки – это встроенный в корпус микропроцессор, который управляет нагревательными элементами и читает то, что сообщают встроенные датчики. Нам при этом не нужно разбираться в технике: только уметь включить вилку в розетку и нажимать на кнопки, выбирая ту или иную программу.

Важные режимы мультиварки

ТУШЕНИЕ. При этом режиме, в отличие от тушения на плите, жидкость не выкипает – ингредиенты блюда томятся, как в печи. Этот режим позволяет варить супы, борщи, кулеши, тушить мясо и рыбу, готовить домашнюю буженину, холодцы, молочные продукты, которые нужно долго томить при определенной температуре.

ПЛОВ. Режим основан на выпаривании жидкости. Когда вся жидкость выпарена, программа переключается на жаривание, поэтому все блюда, приготовленные в режиме ПЛОВ, получаются с поджаристой корочкой. Это позволяет готовить не только рис со всевозможными наполнителями, но и макароны, картофель и овощи, даже пельмени из пакета – продукты сначала провариваются, потом впитывают в себя жидкость, а в финале поджариваются до «румянца».

МОЛОЧНАЯ КАША или КАША. Готовит, словно на очень медленном огне. Точно так мы варим каши, чтобы жидкость не убежала и не слишком сильно кипела. В мультиварке это исключено. Готовит каши из всех возможных круп со всеми возможными добавками.

ГРЕЧКА или РИС/КРУПА. Режим очень похож на ПЛОВ, но не жаривает. Каши получаются рассыпчатыми. Как и в режиме ПЛОВ, можно готовить и картошку, и крупы, и макароны, и пельмени. Без зажаренной корочки. Режим отлично справляется с бобовыми.

ВЫПЕЧКА. Режим жарит и печет. Пирог, кексы, картофель, рыбу, овощи, мясо. С помощью этого режима обжаривают мясо,

рыбу и овощи перед тем, как их тушить, делают всевозможные заправки для первых блюд и закусок.

ВАРКА НА ПАРУ. Режим готовит паровые блюда. С помощью этого режима можно готовить сразу два блюда: паровое – на поддоне и еще одно – в чаше мультиварки.

ПОДОГРЕВ или **ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ/ТЕПЛА** – поддерживает температуру приготовленных блюд.

РАЗОГРЕВ. Разогревает блюда.

ОТЛОЖЕННЫЙ СТАРТ или **ОТСРОЧКА ПРИГОТОВЛЕНИЯ.** Готовит блюдо к назначенному времени.

ЙОГУРТ. Поддерживает температуру, необходимую для приготовления домашнего йогурта или ряженки, на уровне 40 градусов.

МУЛЬТИПОВАР или **ШЕФ-ПОВАР** или **РУЧНОЙ РЕЖИМ** или **ВАШ ВЫБОР.** Режим, позволяющий самостоятельно устанавливать температуру и время приготовления блюда. Нужен для опытных кулинаров, понимающих, как именно можно улучшить процесс.

Разные модели мультиварок могут иметь дополнительные режимы, например **СУП, МАКАРОНЫ, ПИЦЦА, ДЕСЕРТЫ, КОРОЧКА/ПОДЖАРИВАНИЕ, ПОПКОРН, ВАРКА, ТОМЛЕНИЕ** и т. д., но все это – модификации основных программ, которых вполне достаточно, чтобы приготовить блюда, заявленные в дополнительных режимах.

Как выбрать свою мультиварку

Я, прежде чем отправиться в магазин за чудо-кастрюлькой, много читала, что советуют «бывалые», слушала подруг и знакомых. А теперь и сама могу другим советовать.

Прежде всего, определитесь, что вы будете готовить с помощью мультиварки: ежедневные блюда для всей семьи, вкусные завтраки-обеда-ужины для детей или совсем маленького ребенка, сложные блюда, за которые вы прежде не решались взяться, выпечку и десерты, простые и быстрые блюда, кренделя и тортики? Исходя из этого, выбирайте ту модель, которая больше всего соответствует вашим целям.

Чтобы готовить каждый день вам нужно

1. Большой объем – 4–5 л.

2. Наличие режимов:

- **ТУШЕНИЕ,**
- **ПЛОВ**
- **МОЛОЧНАЯ КАША,**

- ГРЕЧКА или РИС/КРУПА,
- ВЫПЕЧКА,
- ВАРКА НА ПАРУ,
- ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ/ТЕПЛА,
- ОТЛОЖЕННЫЙ СТАРТ.

Обратите внимание!

Удобно, когда на всех режимах или хотя бы на режиме ГРЕЧКА, ПЛОВ, МОЛОЧНАЯ КАША есть отложенный старт, то есть возможность заложить продукты вечером и выставить время, к которому должен быть готов завтрак, обед или ужин.

Не обязателен режим ЖАРКА, его заменяет режим ВЫПЕЧКА.

Не обязателен режим СУП, его заменяет режим ВАРКА НА ПАРУ или ТУШЕНИЕ.

Чтобы готовить только для ребенка

1. Подойдет объем чаши 2,5–3 л.
2. Желательно, в дополнение к основным режимам, режимы:
 - ЙОГУРТ
 - ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ/ТЕПЛА

Но по опыту многих своих знакомых скажу, – если в семье появляется первая мультиварка маленького объема, то очень скоро вслед за ней появляется большая, 5-литровая. И обе чудо-кастрюльки всегда в работе!

Таблица соответствия режимов разных мультиварок

Марка мульти-варки	Гречка, Рис	Плов	Молочная каша	Выпечка
Atlanta	Гречка	Плов	Каша	Выпечка
Brand	Крупа стандарт	Крупа плов	Молочная каша	Выпечка
Redmond	Рис-крупа, Экспресс	Плов, Обычный	Каша, Молочная каша	Выпечка
Polaris	Крупа	Крупа, Корочка	Молочная каша	Выпечка
Stadler	Рис, Экспресс рис	Плов	Молочная каша	Выпечка
Panasonic	Гречка	Плов	Молочная каша	Выпечка
Philips	Рис или Рис/ Гречка	Рис/Каша	Каша	Печь/Выпечка
Vitek	Крупа, Экспресс-режим	Крупа, Экспресс-режим	Каша	Выпечка
Vitess	Рис, Приготовление	Рис, Быстрое приготовление	Молочная каша/ Каша	Выпечка**
Marta	Рис/Плов, Экспресс	Рис/Плов	Каша	Выпечка/Хлеб
Centek	Рис/Плов	Рис/Плов	Каша	Выпечка
Kraft	Рис	Рис, Быстрое приготовление	Молочная каша	Выпечка
Lacucina	Варка	Варка/Корочка	Тушение/ Суп	Выпечка
Maruchi	Норма	Быстро	Суп/Каша	Пирог
Moulinex	Рис, Гречка	Плов	Молочная каша	Выпечка
Yummy	Рис/Каша	Плов	Суп или Рис/Каша	Выпечка
Viconte	Гречка, Рис-Крупы	Плов	Каша/Суп/ Выпечка или Молочная каша	Каша/Суп/ Выпечка или Выпечка
Supra	Рис/Крупы	Плов	Молочная каша или Молочная каша/Суп	Выпечка или Выпечка/жарка
Scarlett	Крупа	Экспресс	Молочная каша	

Тушение	Варка на пару	Йогурт	Жарка	Суп
Тушение	Пароварка		Выпечка	Тушение или Пароварка
Тушение	Варка на пару	Йогурт	Жарка	Суп
Тушение	На пару, Варка на пару, Пар	Йогурт	Жарка	Суп
Тушение	Варка на пару	Йогурт	Жарка	Суп
Тушение	Пароварка		Жарка	Суп
Тушение	Варка на пару		Выпечка	Тушение или варка на пару
Тушить/ Рагу/ Тушение	Готовить на пару/ Пароварка		Жарить	Варить
Тушение	Варка на пару		Поджаривание	Суп
Тушение**	Пароварка**	Йогурт**	Жарка**/ Выпечка**/ Румяная** корочка	Тушение**/ Суп**
Тушение	Пар	Йогурт	Жарка	Суп
Рагу	Пароварка	Йогурт	Жарка	Суп
Тушение	Пар	Йогурт	Жарка	Суп
Тушение	Пароварка	Йогурт	Жарка	Суп
Тушить	Турбо	Йогурт	Жарить	Суп
Тушение/Суп	Пароварка		Выпечка	Тушение/Суп
Тушение	Паровые блюда		Выпечка	Суп или Тушение
Тушение	Варка на пару		Выпечка или Жарка	Каша/Суп/ Выпечка или Суп
Суп/Тушение	Приготовление на пару	Йогурт	Гриль/ Жарка	Суп/Тушение
Тушение/ Варка на пару	Тушение/Варка на пару		Тушение	Суп

* Режим ЙОГУРТ, СУП и ЖАРКА есть не у всех моделей каждого бренда. Но обязательно в линейке есть модель с этими режимами.

** Есть не у всех моделей Vitess.

Чтобы готовить сложные блюда

В этом случае, кроме стандартных режимов, вам необходим режим МУЛЬТИПОВАР, который может называться и по-другому: ШЕФ-ПОВАР, ВАШ ВЫБОР, РУЧНОЙ РЕЖИМ. Но дело не в названии, а в возможностях – этот режим должен иметь, во-первых, широкий диапазон температур, с нижним значением 35–40 градусов, чтобы можно было готовить йогуртовые блюда, растаивать тесто, и, во-вторых, удобный диапазон времени, то есть возможность наиболее точно задавать мультиварке время приготовления блюда.

Чтобы готовить блюда очень быстро

Среди режимов обязательно должен быть режим ВАРКА НА ПАРУ.

Плюсом станет большая мощность.

Можно купить вместо обычной мультиварки – мультиварку-скороварку. Такая мультиварка готовит под давлением, а значит, требует в два раза меньше времени на приготовления блюда.

Чтобы печь пироги, торты

Вам не обойтись без режима ВЫПЕЧКА. Причем, с этим режимом мультиварка заменяет и духовку, и хлебопечку. Хоть каждый день выпекайте домашний хлеб и сдобу! Еще лучше, если у мультиварки будет режим ЙОГУРТ – он очень удобен для расстойки теста.

Что нужно выяснить при покупке мультиварки

1. Отложенный старт и режимы. Подробно расспросите о режимах мультиварки и о возможности ОТЛОЖЕННОГО СТАРТА на каждом из режимов.

2. Длительность. Узнайте о длительности каждой программы. Чем мощнее мультиварка, тем быстрее она будет готовить. С другой стороны, менее мощные модели потребляют меньше электроэнергии. Хотя по сравнению с электроплитой даже достаточно мощная мультиварка экономит электричество: при мощности в 700 Вт ей нужно столько же электроэнергии, сколько одной конфорке плиты! Тот, кто не верит, может заглянуть в инструкцию к собственной электрической плите – и убедиться. А потом посчитать число конфорок и прибавить мощность духовки. Получится, что одна плита съедает электричества больше, чем 5 мультиварок средней мощности. Но, в то же время, экономить на электроэнергии не очень-то получится, поскольку мультиварка любую хозяйку (или хозяина) превращает в шеф-повара, готовить – одно удовольствие, значит, работает чудо-кастрюлька куда интенсивнее плиты, обеспечивая семью вкуснятиной.

3. Оптимальная мощность мультиварки, которая позволит успешно готовить еду по рецептам из этой книжки, включая выпечку и обжаривание – 650–900 Вт.

4. Временной и температурный режимы. Узнайте о температуре приготовления блюд в каждом из режимов мультиварки. Это важно, ведь вы еще до покупки должны понимать, как будет готовиться блюдо, закипит ли жидкость в режиме ТУШЕНИЕ, достаточна ли температура режима ВЫПЕЧКА для того, чтобы ваши пироги не нужно было допекать, увеличивая время программы. Обязательно выясните, каково стандартное время приготовления блюда в каждом режиме и можно ли его менять вручную. Скорее всего, ваша мультиварка имеет несколько автоматических программ, которые не позволяют уменьшать или увеличивать время приготовления блюда.

5. Функция поддержания тепла. Поинтересуйтесь функциями ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ/ТЕПЛА, РАЗОГРЕВ. Важно знать, сколько времени мультиварка поддерживает готовое блюдо теплым: если в семье кто-то работает посуточно, то ищите модель, сохраняющую температуру пищи до 24 часов.

6. Режим мультиповар. Если вам важен режим

МУЛЬТИПОВАР, как можно подробнее расспросите о его возможностях: диапазоны температуры и времени должны быть широкими.

7. Объем чаши. Помните: в большой мультиварке сварить чашку каши можно всегда, но в маленькой целую курицу не потушишь. С другой стороны, слишком большая мультиварка не нужна, если вы будете готовить только для себя или для ребенка или в семье – 2 человека.

8. Покрытие чаши. Тефлоновое требует осторожного ухода, чтобы оно не царапалось, керамическое же отличается хрупкостью. В последнее время появились мультиварки с особым покрытием чаш, которые выдерживают и посудомоечную машину, и даже духовку. Знайте, что не все чаши можно мыть в посудомойке, некоторые модели не выдерживают и одной такой «стирки».

9. Возможность замены чаши. Узнайте, можно ли приобрести дополнительную чашу и выясните, какие модели взаимозаменяемы. Если вы повредите чашу мультиварки, это может стать проблемой и вы должны знать сразу, как ее решать.

Спросите, есть ли у чаши ручки – это удобно.

10. Простота управления. Если вы покупаете мультиварку для пожилых родителей, побеспокойтесь о том, чтобы панель управления выглядела просто, а буквы хорошо читались.

Расспросите о похожих моделях мультиварок. Сравните их.

Самый лучший способ покупки хорошей мультиварки, которая не разочарует вас: заранее почитайте о популярных моделях, найдите ответы на вопросы, которые вы собираетесь задать в магазине, и целенаправленно ищите мультиварку, соответствующую вашим требованиям, ритму жизни и бюджету вашей семьи. И скорей принимайтесь за кулинарное творчество!

Глава 2

Завтраки с мультиваркой

Одно из самых главных преимуществ мультиварки – способность чудо-кастрюльки готовить в отложенном режиме. Это означает, что не нужно вставать с постели на час-два раньше, чтобы приготовить сытные и полезные завтраки для домашних. Речь при этом не идет о вчерашней каше из холодильника или о «сухоятке» в виде бутербродов. Блюдо свеженькое, что называется, с пылу, с жару. Все довольны, а больше всех довольна я – вместо того, чтобы караулить молоко, чтобы не «сбежало», и кашу, чтобы не пригорела, не говоря уже о более сложных утренних блюдах, можно спокойно встать за полчаса до завтрака. Разбудить детвору, накрыть на стол и встретить утро прекрасным настроением, улыбкой и приятными разговорами. Никакой спешки, никакого всклоченного вида, никакого раздражения. Такое начало дня – мечта любой хозяйки. Мультиварка эту мечту легко исполняет. Причем, каждый день по-разному, ведь завтраки с чудо-кастрюлькой радуют своим разнообразием. Тут тебе и сытные каши, и тающие во рту запеканки. А если хочется приготовить пышный омлет – мультиварка охотно это сделает с утра, причем, почти полностью – самостоятельно.

Каши на любой вкус

Чтобы зарядиться энергией на долгое время и при этом не нагружать желудок задачей переваривания тяжелой пищи, хорошо начинать утро с каш. Каша – идеальный вариант для завтрака.

Каждая крупа требует к себе отдельного внимания и особого отношения. И хотя общий рецепт приготовления каш с виду прост – крупа плюс молоко или вода, почему-то тарелка каши в одном случае получается несъедобной, а в другом – пальчики оближешь. А все потому, что у каждой каши есть свой персональный секрет, а у всех – один общий: каша должна быть свежей.

Нельзя готовить двойную или тройную норму в расчете растянуть завтрак на два-три дня. Именно «вчерашние каши» – слипшиеся в комочки и впопыхах разогретые на сковородке – отбивают у детей аппетит и, как следствие, желание видеть тарелку каши на столе. Отсюда – все «не буду!» и «не хочу!». Да и взрослые люди доедают вчера или позавчера приготовленную кашу только из чувства долга – жалко выбрасывать, надо съесть. Такая еда не приносит ни удовольствия, ни радости – только тяжесть в желудке, изжогу и стойкую нелюбовь к кашам.

Мультиварка позволяет сделать утренние каши любимыми блюдами в семье – ведь каждый день можно выбирать разную крупу или смесь круп, фантазировать с добавками и национальными акцентами и при этом не жертвовать сном и отдыхом.

Приготовление рассыпчатых и молочных каш позволит вам протестировать автоматические режимы мультиварки РИС/КРУПА, ГРЕЧКА, МОЛОЧНАЯ КАША или КАША, ПЛОВ. Некоторые модели изобилуют модификациями режимов РИС, ведь мультиварка – это очень усовершенствованная рисоварка, поэтому не удивляйтесь, если ваша чудо-варка имеет режимы РИС ДЛЯ СУШИ, РИС-ЭКСПРЕСС, КОРИЧНЕВЫЙ РИС. Это только плюс, позволяющий вам готовить разные блюда на основе риса и даже суши!

Протестировать режимы лучше всего с помощью самых распространенных круп: гречневой и рисовой. Для начала сварите классическую гречку в режиме ГРЕЧКА (если такого режима нет, то РИС или КРУПА), рис в том же режиме и в режимах МОЛОЧНАЯ КАША/КАША и ПЛОВ. Заодно протестируйте режимы ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА и ПОДОГРЕВ/РАЗОГРЕВ. А дальше смело приступайте к рецептам – они проверены жизнью.

Внимание!

В книге названия режимов часто пишутся так ГРЕЧКА/РИС/КРУПА. Производители мультиварок сделали их разными и по числу режимов, и по их названиям. Вам поможет моя подсказка – черточка/, которая заменяет слово ИЛИ. То есть режим ГРЕЧКА/РИС/КРУПА означает, что готовить нужно в режиме ГРЕЧКА или в режиме РИС или – КРУПА.

Обратите внимание! В каждом рецепте указано время приготовления блюда в мультиварке, без учета подготовительного периода, когда вы моете-чистите-режете продукты.



Классическая гречневая каша с зеленью



ГРЕЧКА/РИС/КРУПА



40 минут



5 порций

Продукты

Гречневая крупа: 1½ стакана.

Вода: 3 стакана.

Сливочное масло: 2 ст. л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, листья салата).

Соль: ½ ч. л.

Как готовить

1. Хорошо промыть крупу.
2. Высыпать гречку в кастрюлю мультиварки.
3. Добавить воду и соль.
4. Включить режим ГРЕЧКА/РИС/КРУПА

5. Через 10 минут после начала программы добавить сливочное масло.

6. Посыпать мелко нарезанной зеленью перед подачей на стол.

Гречневая каша с шампиньонами / вешенками



ВЫПЕЧКА 10 + ПЛОВ



40 минут



4–6 порций

Продукты

Гречневая крупа: 1 стакан.

Вода: 3 стакана.

Сливочное масло: 3 ст. л.

Грибы: 300 г.

Лук репчатый: 1 шт.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Специи (лавровый лист, молотый черный перец).

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Как готовить

1. Хорошо промыть крупу.
2. Промыть в дуршлаге грибы.
3. Обдать грибы кипятком и ополоснуть водой.
4. Выложить в чашу мультиварки 1 ст. л. масла.
5. Добавить мелко нарезанные лук и грибы.
6. Включить режим ВЫПЕЧКА на 10 минут.
7. По окончании программы все перемешать.
8. Добавить гречку и остаток масла.
9. Добавить воду.
10. Добавить соль, специи.
11. Варить кашу в режиме ПЛОВ.
12. Добавить мелко нарезанную зелень.



Тыквенная каша с изюмом и курагой



ГРЕЧКА/РИС/КРУПА + ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 20



до 50 минут



4–5 порций

Продукты

Тыква: 1 кг. Курага: $\frac{1}{2}$ стакана.

Изюм: $\frac{1}{2}$ стакана. Молоко: 2 стакана.

Пшено: $\frac{1}{2}$ стакана. Сливочное масло: 2 ст. л.

Мед: 3 ст. л. Соль: $\frac{1}{4}$ ч. л.

Как готовить

1. Очистить тыкву и нарезать мякоть на кубики.

2. нарезать мелкими кубиками промытую курагу.

3. Промыть изюм.

4. Хорошо промыть пшено.

5. Выложить пшено в кастрюлю мультиварки.

6. Добавить молоко.

7. Добавить тыкву, курагу, изюм и масло.

8. Добавить мед и соль.

9. Варить кашу в режиме ГРЕЧКА/РИС/КРУПА

10. Протомить кашу в режиме ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 20

минут.

11. Полить медом.

Перловка с овощами



ГРЕЧКА/РИС/КРУПА + ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 20



50 минут



4–5 порций

Продукты

Перловая крупа: 1 стакан.

Болгарский перец: 2 шт.

Вода: 3 л.

Растительное масло рафинированное: 3 ст. л.

Лук репчатый: 1 шт.

Морковь: 1–2 шт.

Перец сладкий: 1 шт.

Чеснок: 1–2 зубчика.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Специи (лавровый лист, молотый черный перец).

Как готовить

Хорошо промыть перловку. Замочить на ночь в 1 л воды.

Слить лишнюю воду.

Выложить перловку в кастрюлю мультиварки.

Добавить 2 л воды, соль и специи.

Добавить мелко нарезанный чеснок.

Включить режим ГРЕЧКА/РИС/КРУПА.

Мелко нарезать лук.

Натереть морковь на средней терке

Натереть сладкий перец на средней терке

В отдельной сковороде пожарить на растительном масле лук и морковь.

Добавить в сковороду перец.

За 10 минут до окончания программы высыпать обжаренные лук, морковь и перец в кастрюлю мультиварки.

Добавить мелко нарезанную зелень.

Все перемешать.

Продолжить готовить перловую кашу в режиме ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 20 минут.

Как экономить время

Вместо свежей зелени можно использовать готовые травяные смеси.

Полезные советы

Очень вкусное блюдо – перловка с большим количеством моркови: на 1 стакан крупы нужно взять 2 стакана тертой на крупной терке сочной моркови.

Можно приготовить перловую кашу с кусочками куриного филе и грибами. Для этого предварительно нужно обжарить кусочки филе и нарезанные грибы в режиме ВЫПЕЧКА 10–15 минут.

Тыквенная каша



ВЫПЕЧКА 30 + ТУШЕНИЕ 60



1,5 часа



4–6 порций

Продукты

Тыква: 1–1,5 кг.

Молоко: 3 стакана.

Пшено: ½ стакана.

Сливочное масло: 2 ст. л.

Соль: ¼ ч. л.

Сахар: 1 ч. л.

Как готовить

Очистить тыкву и нарезать мякоть на кубики.

Хорошо промыть пшено и ошпарить его. Можно проварить в кипятке 5 минут.

Выложить подготовленную тыкву в кастрюлю мультиварки.

Добавить 1 стакан молока.

Включить режим ВЫПЕЧКА на 30 минут. Можно помешивать.

Через 20 минут после начала программы добавить пшено.

Влить оставшееся молоко.

Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут.

За 10 минут до окончания программы добавить в кашу сахар, соль и сливочное масло.

Булгур



ТЕПЛА 20 ВЫПЕЧКА 10 + ТУШЕНИЕ 30 + ПОДДЕРЖАНИЕ



1 час



4–5 порций

Продукты

Крупа булгура: 1½ стакана

Вода: 3½ стакана

Сливочное масло: 3–4 ст. л.

Соль: ¼ ч. л.

Орехи: ½ стакана.

Как готовить

Растопить сливочное масло в режиме ВЫПЕЧКА 10 минут.

Добавить, помешивая, булгур.

Добавить кипящую воду и соль.

Включить режим ТУШЕНИЕ 20 минут.

Добавить измельченные орехи.

Протомить в режиме ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 20 минут.

Полезные советы

Кашу можно приготовить в режимах ГРЕЧКА/ РИС/ КРУПА. Для этого нужно растопить сливочное масло, добавить булгур. Все перемешать. Добавить воду и соль и варить до окончания режима. Важно, чтобы крупа

пропиталась сливочным маслом при перемешивании.

Вместо сливочного масла можно взять оливковое.

Орехи перед режимом ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА можно не добавлять, а вместо этого поджарить $\frac{1}{2}$ стакана миндаля и посыпать им булгур перед подачей на стол.

Булгур можно приготовить с грибами и телятиной или куриным филе.

Хорош булгур со смесью мороженных овощей. Их нужно добавить к булгуру не размораживая, перед включением режима ТУШЕНИЕ.



Молочная кукурузная каша



МОЛОЧНАЯ КАША 30 + ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 20



50 минут



4–6 порций

Продукты

Кукурузная крупа: 1 стакан. Молоко: 2 стакана.

Сливочное масло: 2 ст. л. Вода: 1–2 стакана.

Курага: 1 стакан. Сахар: 2 ст. л.

Соль: $\frac{1}{4}$ ч. л.

Как готовить

Кукурузную крупу просеять через частый дуршлаг и промыть. Высыпать крупу в кастрюлю мультиварки.

Добавить молоко, разведенное водой.

Добавить нарезанную курагу.

Добавить сахар, соль и сливочное масло.

Все перемешать.

Включить режим МОЛОЧНАЯ КАША на 30 минут.

После окончания программы кашу перемешать.

Продолжить готовить кашу в режиме ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 20 минут.

Полезные советы

Вместо сахара можно положить в кашу мед, заправить ее сливками.

Густую кукурузную кашу можно развести йогуртом.

Рисовая каша с изюмом и яблоками



МОЛОЧНАЯ КАША 30 или ГРЕЧКА/РИС/КРУПА



30 минут



3–4 порции

Продукты

Рисовая крупа: $\frac{2}{3}$ стакана. Молоко: 2 стакана.

Сливочное масло: 3 ст. л. Изюм: стакана.

Яблоки кисло-сладкие: 2–3 шт. Сахар: 2 ст. л.

Соль: по вкусу.

Как готовить

Хорошо промыть рис.

Нарезать яблоки крупными кубиками.

Выложить рис в кастрюлю мультиварки.

Добавить молоко, сахар, соль и масло.

Все перемешать.

Добавить промытый изюм и яблоки.

Вновь все перемешать.

Включить режим МОЛОЧНАЯ КАША на 30 минут.

Полезные советы

Каша, приготовленная с помощью режима ГРЕЧКА/РИС/КРУПА, получится более рассыпчатой, на МОЛОЧНОЙ КАШЕ ее консистенция будет более вязкой.

Рис с цветной капустой



ПЛОВ



40 минут



2–3 порции

Продукты

Рисовая крупа: $\frac{2}{3}$ стакана.

Цветная капуста: 100 г.

Морковь 1 шт.

Помидор: 1 шт.

Растительное масло рафинированное: 1 ст.л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Вода: $1\frac{1}{2}$ стакана.

Специи (лавровый лист, молотый черный перец).

Соль: по вкусу.

Сметана: $\frac{1}{2}$ стакана.

Как готовить

Промыть рис.

Промыть и нарезать на соцветия капусту.

Натереть на крупной на терке морковь.

Нарезать кубиками помидор.

Налить в кастрюлю мультиварки растительное масло.

Выложить подготовленные морковь, цветную капусту и помидоры.

Добавить воду, соль и специи.

Добавить мелко нарезанную зелень.

Варить кашу в режиме ПЛОВ 40 минут.

Отдельно подать к блюду сметану или сметанный соус.

Полезные советы

Для приготовления каши подойдет не только цветная капуста, но и брокколи, и брюссельская. Брокколи также нужно нарезать на мелкие соцветия, а кочанчики брюссельской капусты просто разрезать пополам.

Для того чтобы приготовить сметанный соус, возьмите $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 ст. л. без горки пшеничной муки, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу. Смешайте ингредиенты и проварите соус 3–4 минуты на медленном огне, постоянно помешивая. В готовый соус можно добавить паприку или измельченную зелень.



Манная каша «Привет из детства»



ВАРКА НА ПАРУ 10 + ПОДОГРЕВ 15



25 минут



2–3 порции

Продукты

Манная крупа: $\frac{1}{2}$ стакана.

Молоко: 2 стакана.

Изюм: $\frac{1}{2}$ стакан.

Сливочное масло: 3 ст. л.

Сахар: 3 ст. л.

Соль: $\frac{1}{4}$ ч. л.

Как готовить

Залить молоко в кастрюлю мультиварки.

Включить режим ВАРКА НА ПАРУ 10 минут.

В момент кипения молока (до окончания программы!) высыпать тонкой струйкой, помешивая, манную крупу.

Все перемешать.

Добавить в кашу пропаренный изюм.

Добавить соль, сахар и 1 ст. л. масла.

Вновь все перемешать.

Варить кашу в режиме ПОДОГРЕВ 15 минут.

В приготовленную кашу добавить оставшееся сливочное масло.

Как сэкономить время

Манную кашу можно сварить в режиме МОЛОЧНАЯ КАША. В этом случае в кастрюлю мультиварки нужно высыпать манную крупу, изюм, сахар, соль. Залить содержимое холодным молоком и добавить сливочное масло. Все тщательно перемешать. Кашу нужно варить, постоянно помешивая ее, чтобы не образовались

комочки.

Полезные советы

Чтобы манная крупа не бралась комками, нужно смешать сухую манку и сахар и только тогда соединять их с молоком, делая это очень быстро, хорошо размешивая.

Мой собственный секрет приготовления манной каши без комков: ложка для помешивания, – она больше, чем обычные ложки и с длинной ручкой.

Если манная каша все же получилась с комочками, протрите ее через сито или процедите через дуршлаг.

В зависимости от желаемой густоты каши количество молока можно варьировать от 4 до 6 стаканов.



Диетическая каша на воде



МОЛОЧНАЯ КАША 30 или ГРЕЧКА/РИС/КРУПА



30 минут



3–5 порций

Продукты

Крупа (ячневая, гречка, рис, булгур): 1½ стакана.

Вода: 3½ стакана.

Как готовить

Хорошо промыть крупу.

Высыпать крупу в кастрюлю мультиварки.

Добавить воду.

Варить кашу в режиме МОЛОЧНАЯ КАША 30 минут или ГРЕЧКА/РИС/КРУПА.

Приготовленную кашу хорошо перемешать.

Полезные советы

Воду можно заменить молоком или грибным/овощным бульоном.

За 10 минут до окончания программы можно добавить 1 ст. л. сливочного или растительного масла. Также можно добавить масло перед подачей на стол.

Перед подачей на стол можно добавить в кашу измельченные орехи и мед.

Молочная овсянка с яблоками и медом



МОЛОЧНАЯ КАША 60 + ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 20



1 ч 20 мин или с вечера на утро



2–4 порции

Продукты

Овсяная крупа: $\frac{2}{3}$ стакана. Соль: по вкусу.

Яблоки кисло-сладкие: 2 шт. Мед: 2 ст. л.

Сливочное масло: 50 г. Сахар: $\frac{1}{2}$ ст. л.

Молоко пастеризованное: 3 стакана.

Как готовить

Зерна овсянки хорошо промыть.

Засыпать крупу в кастрюлю мультиварки.

Добавить сахар и соль.

Все перемешать.

Добавить молоко.

Варить кашу в режиме МОЛОЧНАЯ КАША 60 минут. Если режим автоматический, включить его два раза подряд.

Через 15 минут после начала программы добавить сливочное масло.

Приготовленную кашу хорошо перемешать.

Очистить яблоко и нарезать кубиками. Посыпать кашу и полить медом.

Молочная мультикаша



МОЛОЧНАЯ КАША 30 + ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 30



1 час



4–6 порций

Продукты

Крупа кукурузная: $\frac{1}{2}$ стакана.

Крупа рисовая: ½ стакана.

Крупа гречневая: ½ стакана.

Крупа пшеничная: ½ стакана.

Молоко: 5–6 стаканов.

Сливочное масло: 2 ст. л.

Соль: ½ ч. л.

Как готовить

Смешать хорошо промытые крупы.

Выложить их в кастрюлю мультиварки.

Добавить молоко.

Все перемешать.

Варить кашу в режиме МОЛОЧНАЯ КАША.

Через 15 минут после начала программы добавить сливочное масло и соль.

Протомить кашу в режиме ПОДОГРЕВ 30 минут.

Полезные советы

Крупы для мультикаши можно выбирать по своему усмотрению – лучше всего таким образом, чтобы они сочетались по количеству жидкости. Мультикашу можно варить из 2–5 видов круп.

Мультикашу можно заправить медом с орехами, очищенными и нарезанными кубиками кисло-сладкими яблоками, сезонными ягодами.

Если у вашей мультиварки нет режима МОЛОЧНАЯ КАША, готовьте мультикашу в режимах ГРЕЧКА/РИС/КРУПА. Она выйдет более рассыпчатой. В этом случае советую молоко смешать с водой в пропорции 1:1. То есть взять не 5–6 стаканов молока, а 2½–3 стакана молока и столько же воды. Ну, или совсем не жирное молоко.

Любителям несладких каш можно варить мультикашу на воде, вместе с замороженными овощами или заправлять зеленью, протертую с солью.

Можно также добавить кусочки копченостей или нарезанные кружками сосиски/сардельки. Еще одна интересная добавка – подсолнечные и тыквенные семечки, кунжут.



Омлеты

Яйца на завтрак – привычное блюдо, но мультиварка позволяет за короткое время создавать кулинарные шедевры из яиц. Омлеты получаются совсем не такими, как на сковородке, ведь она жарит, а мультиварка выпекает. Прекрасный воздушный омлет с хрустящей корочкой – это так вкусно, что часто приходится готовить это блюдо в двойном объеме, ведь с тарелки омлет из мультиварки исчезает мгновенно.

Несомненные преимущества яичниц и омлетов – эти блюда готовятся очень быстро и очень просто, разнообразить их можно многими продуктами, получая в каждом случае новый вкус. На моем утреннем столе яичные завтраки бьют рекорды по популярности, я их готовлю и основными блюдами, и дополнительно к кашам, и в качестве горячих бутербродов, когда на поджаристом тосте или ароматном домашнем хлебushке красуется кусочек омлета или яичной пиццы. Очень вкусно и питательно, ведь в яйцах содержится лецитин, который необходим для деятельности мозга. Вот мы вместе с мультиваркой и стараемся, чтобы и в школе, и в институте, и на работе нашим близким помогали полезные яичные завтраки.

Омлеты для счастливых владельцев мультиварки – отличная возможность протестировать один из самых важных режимов мультиварки – ВЫПЕЧКА. Советую начать тест с того, чтобы приготовить самый простой омлет: яйцо, взбитое с 1 ч. л. сметаны или майонеза. Мощная мультиварка справится с задачей быстрее, «тихоня» будет выпекать омлет дольше.

Творожный омлет



ВЫПЕЧКА 20



20 минут



2 порции

Продукты

Яйцо: 2–3 шт.

Творог средней жирности: 150 г.

Морковь: 1–2 шт.

Молоко: ½ стакана.

Сливочное масло: 1 ст. л.

Как готовить

Натереть на средней терке морковь.

Яйца взбить с молоком, смешать с творогом и морковью.

Смазать чашу мультиварки сливочным маслом.

Выложить приготовленную смесь.

Готовить омлет в режиме ВЫПЕЧКА 20 минут. Подавать его перевернутым румяной корочкой вверх. К омлету можно подать сметану, растертую с сахаром.

Полезные советы

Выложив омлет в чашу мультиварки, нужно выровнять смесь. Тогда омлет пропечется равномерно.

Омлет на майонезе



ВЫПЕЧКА 25



25 минут



2–4 порции

Продукты

Яйцо: 4 шт. Молоко: $\frac{2}{3}$ стакана.

Майонез: 1 ст. л. Мука: 2 ст. л.

Сливочное масло: 1 ст. л. Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Молотый черный перец или паприка.

Зелень: 3–4 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Растительное масло рафинированное: 1 ст. л.

Как готовить

Взбить венчиком яйца с мукой и молоком, добавив майонез, перец/паприку и соль.

Налить в чашу мультиварки растительное масло.

Влить приготовленную смесь.

Готовить омлет в режиме ВЫПЕЧКА 25 минут.

Перед подачей на стол обильно посыпать омлет зеленью и полить растопленным сливочным маслом.

Как сэкономить время

Если вы хотите приготовить омлет без поджаристой корочки, режим ВЫПЕЧКА можно сократить до 20 минут.

Полезные советы

Приготовление в мультиварке омлетов и другой выпечки имеет важную особенность: покрывается румяной корочкой только нижняя поверхность блюд. Учтите это, выкладывая омлет на тарелки: если хотите, чтобы хрустящая корочка была сверху, переверните

готовый омлет – и нижняя запеченная поверхность окажется сверху.

Для того, чтобы перевернуть омлет (и другую выпечку) нужно после приготовления блюда вставить в чашу мультиварки поддон для варки на пару и перевернуть чашу. Омлет выпадет на нее. Лучше это делать, когда омлет чуть остынет.

Чтобы легко достать приготовленный омлет из чаши, можно воспользоваться пергаментной бумагой, смазанной маслом, которой нужно застелить кастрюлю перед приготовлением

Омлеты и другие подобные блюда можно выпекать в силиконовых формах.



Омлет с ветчиной и сыром



ВЫПЕЧКА 35



35 минут



2 порции

Продукты

Яйцо: 4–5 шт. *Ветчина*: 100 г.

Молоко: $\frac{2}{3}$ стакана. *Майонез*: 1 ст. л.

Мука: 2 ст. л. *Сыр*: 100 г.

Растительное масло рафинированное: 1 ст. л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Специи (молотый черный перец, паприка, смесь перцев).

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Как готовить

Нарезать кубиками ветчину.

Налить в чашу мультиварки растительное масло.

Обжарить ветчину в режиме ВЫПЕЧКА 10 минут.

Взбить яйца с мукой и молоком, добавив майонез, перец и соль.

Влить приготовленную смесь в мультиварку.

Готовить омлет в режиме ВЫПЕЧКА 25 минут.

Натереть на крупной терке сыр (хорошо, если он будет соленоватым).

Перед подачей омлета на стол перевернуть его румяной корочкой вверх, посыпать сыром и зеленью.

Грибной омлет



ВЫПЕЧКА 40



40 минут



2–3 порции

Продукты

Яйцо: 4–5 шт. *Грибы*: 150–200 г.

Помидоры: 1–2 шт. *Сыр*: 100 г.

Молоко: $\frac{2}{3}$ стакана. *Соль*: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Сладкий красный перец: 1 шт. *Мука*: 1 ст. л.

Растительное масло рафинированное: 2 ст. л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, зеленый лук).

Как готовить

Нарезать соломкой перец.

Промыть грибы.

Порубить грибы на кусочки, смешав их с нарезанными помидорами.

Налить в чашу мультиварки растительное масло.

Обжарить перец в режиме ВЫПЕЧКА 15 минут.

Через 5 минут после начала программы добавить грибы с помидорами.

Взбить яйца с мукой и молоком, добавив соль.

Влить приготовленную смесь в мультиварку.

Готовить омлет в режиме ВЫПЕЧКА 25 минут.

Натереть на крупной терке сыр, нарезать зелень.

Посыпать готовый омлет сыром с зеленью.

Омлет с зеленым луком и цветной капустой



ВАРКА НА ПАРУ 5 + ВЫПЕЧКА 25



35 минут



2–4 порции

Продукты

Яйцо: 4–5 шт.

Молоко: $\frac{2}{3}$ стакана.

Цветная капуста: 400 г.

Лук зеленый: 100 г.

Растительное масло рафинированное: 2 ст. л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп).

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.Сметана: $\frac{1}{2}$ стакана.**Как готовить**

Нарезать капусту на соцветия, промыть.

Отварить капусту в режиме ВАРКА НА ПАРУ 5 минут.

Мелко нарезать зеленый лук.

Налить в чашу мультиварки растительное масло.

Обжарить капусту, лук и нарезанную зелень в режиме
ВЫПЕЧКА 10 минут.

Взбить яйца с молоком, добавив соль.

Влить приготовленную смесь в мультиварку.

Готовить омлет в режиме ВЫПЕЧКА до 15 минут.

К омлету подать сметану.

Яичная «пицца» с копченой колбаской

ВЫПЕЧКА 25



25 минут



2–4 порции

ПродуктыЯйцо: 4–5 шт. Молоко: $\frac{2}{3}$ стакана.

Майонез: 2 ст. л. Мука: 2 ст. л.

Помидоры: 2 шт. Сыр: 100 г.

Оливки темные: 10–12 шт. Паприка: по вкусу.

Копченая колбаса: 100 г Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Растительное масло рафинированное: 2 ст. л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Как готовитьВзбить яйца с молоком и майонезом, добавив муку, соль,
паприку.

Мелко нарезать зелень.

Нарезать копченую колбасу полосками.

Нарезать кубиками помидоры.

Нарезать оливки колечками или дольками.

Налить в чашу мультиварки растительное масло.

Добавить помидоры, оливки и колбасу.

Включить режим ВЫПЕЧКА 25 минут.

Через 5 минут после начала программы влить яично-молочную смесь в мультиварку.

Натереть сыр, нарезать зелень.

Перевернуть омлет корочкой вверх, обильно посыпать сыром и зеленью.

Запеканки

Блюда с участием яиц – запеканки – отличаются от омлетов тем, что яйца здесь не основной элемент, а необходимое звено, связывающее разные продукты в единое целое. Запеканок на завтрак можно придумать сколько угодно, здесь все зависит от наполнения холодильника и желания придумывать кулинарные шедевры. Мультиварка очень хорошо готовит запеканки – равномерное прогревание придает им мягкость, сочность и воздушность, а особенности режимов **ВЫПЕЧКА**, **ПЛОВ** обеспечивают поджаристую хрустящую корочку. У некоторых моделей мультиварок есть дополнительные режимы **ДУХОВКА**, **ЗАПЕКАНИЕ** – их тоже можно и нужно протестировать на запеканках.

Сытную запеканку можно приготовить из свежих или замороженных продуктов и даже из уже приготовленных. Даже остатки вчерашнего ужина, заправленные яйцами и зеленью, в мультиварке становятся вкусным завтраком.

Хороши запеканки еще и тем, что вкусны они и в горячем, и в холодном виде – на работе можно отлично перекусить, в походе или в поезде. Я, как любитель запеканок, могу посоветовать новичкам на кухне: как только начнете осваивать свою мультиварку, приготовьте какую-нибудь запеканочку по моему рецепту на завтрак, – вы приятно удивите своих домашних и сразу увидите, насколько хорошо и надежно работает ваша умная помощница в режимах **ВЫПЕЧКА**, **ПЛОВ**.

Яблочно-рисовая запеканка



ВЫПЕЧКА 50 минут



50 минут



3–4 порции

Продукты

Рис, отваренный до полуготовности: 1½ стакана.

Сметана: 1 стакан. Яйцо: 3 шт.

Изюм: ½ стакана. Яблоко: 3–4 шт.

Сахар: 5 ст. л. Соль: по вкусу.

Корица: ¼ ч. л.

Сливочное масло: 2 ст. л. без горки.

Как готовить

Отварить рис до полуготовности (можно по рецепту рисовой

каши на воде).

Приготовить смесь из риса и яиц.

Добавить сметану, изюм и 3 ст. л. сахара.

Все перемешать.

Нарезать яблоки кубиками.

Смешать яблоки с корицей и остатком сахара.

Смазать дно мультиварки сливочным маслом.

Выложить слоями: подготовленный рис, затем яблоки, сверху оставшийся рис.

Полить растопленным сливочным маслом.

Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 50 минут.

К запеканке подать мед.

Сытная мясная запеканка с капустой



ВЫПЕЧКА 60



1 час



3–4 порции

Продукты

Фарш (телятина, говядина + свинина): 600 г.

Капуста: один некрупный кочан.

Яйца: 4–5 шт.

Лук репчатый: 5 шт.

Рафинированное растительное масло: 2 ст. л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Специи (молотые черный и красный перец, кориандр).

Как готовить

Нашинковать капусту. Мелко нарезать лук.

В отдельной сковороде слегка обжарить капусту и половину лука на растительном масле.

Посолить и поперчить.

Выложить капусту в другую емкость, добавить к ней яйца.

Все хорошо перемешать.

Обжарить фарш с половиной лука на растительном масле.

Добавить соль, специи.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом.

Выложить слоями, выравнивая каждый слой: капуста, фарш, капуста.

Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 60 минут.

Перед подачей на стол посыпать запеканку измельченной зеленью.

Можно к запеканке подать сметану или сметанный соус.

Полезные советы

Чтобы запеканка не раскрошилась, после приготовления ее нужно 15–20 минут подержать в мультиварке до остывания.



Творожная «зебра»



ВЫПЕЧКА 65



1 час 5 минут



4–6 порций

Продукты

Творог: 800 г. *Яйца*: 5–6 шт.

Сахар: $\frac{1}{2}$ стакана. *Крахмал*: $3\frac{1}{2}$ ст. л.

Сливки или жирное молоко: $\frac{1}{2}$ стакана.

Шоколад черный: плитка 100–150 г.

Сливочное масло: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Как готовить

Смешать яйца, творог и сахар, добавить крахмал.

На слабом огне растопить шоколад в молоке / сливках.

Половину творожной массы смешать с растопленным шоколадом.

Смазать дно мультиварки сливочным маслом.

Творожную массу выкладывать полосками или слоями, чередуя белую и шоколадную. Хорошо разровнять.

Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 65 минут.

Приготовленную запеканку вынимать из мультикастрюли минут через 20 после окончания программы.

Готовую запеканку (не горячую!) присыпать сахарной пудрой или тертым шоколадом.

Овощная запеканка с фаршем



ВЫПЕЧКА 60



1 час



2–4 порции

Продукты

Фарш куриный: 400 г. *Яйца*: 4–5 шт.

Лук репчатый: 2 шт. *Томатный соус*: 3 ст. л.

Кабачки средних размеров: 5 шт.

Рафинированное растительное масло: 2 ст. л.

Сладкий красный перец: 2 шт.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Специи (молотые черный и красный перец).

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Как готовить

Тщательно смешать яйца с томатным соусом, добавить соль.

Очищенные от кожицы кабачки натереть на крупной терке.

Мелко нарезать лук.

Перец нарезать узкими полосками или прямоугольниками.

Подготовленные кабачки смешать с луком и перцем, добавить фарш и яйца с соусом.

Поперчить по вкусу и тщательно перемешать.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом.

Выложить запеканку в мультиварку.

Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 60 минут.

Запеканка с рыбой



ВЫПЕЧКА 30-40



30–40 минут



4–6 порций

Продукты

Картофель некрупный отварной: 6 шт.

Рыбное филе отварное: 350–400 г.

Морковь: 1–2 шт.

Яйца: 2–3 шт.

Растительное масло рафинированное: 2 ст. л.

Сыр: 150 г.

Лук репчатый: 2 шт.

Мука: 1 ст. л.

Зелень: 1–2 ст. л.

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Специи (молотые черный и красный перец, майоран).

Как готовить

Размять картофель в пюре.

Мелко нарезать лук.

Морковь натереть на средней терке.

Обжарить лук и морковь на растительном масле.

Нарезать мелко рыбное филе, добавив немного соли и специй.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом и посыпать мукой.

Выложить слоями в мультиварку: картофельное пюре, обжаренный лук и морковь, рыбное филе. Хорошо разровнять каждый слой.

Залить запеканку яйцами, взбитыми с солью и специями.

Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 30–40 минут.

Перед подачей на стол посыпать тертым сыром и зеленью.

Полезные советы

Для приготовления запеканки можно взять жареную рыбу. Филе рыбы пропустить через мясорубку или размолоть в блендере.

Такую запеканку можно приготовить из остатков «вчерашнего ужина» – вполне подойдет оставшаяся с вечера картошка, которую нужно размять в пюре, добавив теплого молока. Рыбу можно заменить мясом курицы, мелко нарезанным или пропущенным через мясорубку.

Для приготовления запеканки можно взять сырые продукты, картофель нарезать тонкими кружками, рыбу – небольшими кусочками. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА до 1 часа (зависит от сорта рыбы и картофеля).





ВЫПЕЧКА 30-40



30–40 минут



2–3 порции

Продукты

Вареный картофель: 6 шт.

Сметана: $\frac{3}{4}$ стакана.

Яйца: 2–3 шт.

Сыр солончатый: 100 г.

Рафинированное растительное масло: 2 ст. л.

Мука: 2 ст. л.

Чеснок: 1 зубчик (или гранулированный – по вкусу).

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Специи (молотый черный перец/паприка).

Как готовить

Вареный картофель натереть на терке.

Взбить яйца.

Добавить в яйца сметану, специи и еще раз взбить.

Натереть на мелкой терке сыр.

Добавить к яичной смеси муку и картофель.

Посолить и размешать до однородного состояния.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом и посыпать мукой.

Выложить в чашу мультиварки большую часть подготовленной массы.

Добавить сыр и мелко протертый чеснок.

Добавить оставшуюся часть картофельного фарша.

Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 30–40 минут.

К запеканке подать сметанный соус или сметану.

Полезные советы

«Изюминка» картофельно-сырной запеканки в том, что внутри ее – слой расплавленного сыра. **Важно:** картофель не должен быть слишком водянистым.

Вместо отварного картофеля можно использовать пюре. Если картофель для запеканки из остатков вчерашнего ужина, тереть его не нужно – лучше потолочь, добавив теплого молока, довести до состояния плотного пюре.



Куриная запеканка с начинкой



ВЫПЕЧКА 60-80



60–80 минут



4–6 порций

Продукты

Картофель: 6 шт.

Свежее куриное филе: 600 г.

Лук репчатый: 2 шт.

Сметана средней жирности: 1 стакан.

Яйца: 4–5 шт.

Мука: 2 ст. л.

Сода: $\frac{1}{4}$ ч. л.

Лимонный сок: 1 ч. л.

Сыр: 150 г.

Консервированный горошек: 1 банка.

Рафинированное растительное масло: 2 ст. л.

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Смесь перцев по вкусу.

Зелень.

Как готовить

Нарезать соломкой очищенный картофель.

Нарезать кольцами лук.

Натереть на мелкой терке сыр.

Мелко нарезать куриное филе.

Разделить картофель на две части.

В смазанную чашу мультиварки выложить половину приготовленного картофеля.

Выложить на картофель слоями: лук, зеленый горошек, куриное филе, оставшийся картофель.

Смешать яйца, сметану, муку и специи и слегка взбить.

Погасить лимонным соком соду, добавить в яично-сметанную смесь.

Полученной массой равномерно залить запеканку.

Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 60–80 минут.

Перед подачей на стол посыпать запеканку тертым сыром и зеленью.

Полезные советы

Вместо сметаны для запеканки можно использовать $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, которые нужно слегка развести молоком.



Мясная запеканка с картофелем



ТУШЕНИЕ 60 + ВЫПЕЧКА 60



2 часа



3–4 порции

Продукты

Фарш куриный или сборный (говядина + свинина): 400 г.

Картофель: 5 шт.

Яйца: 4 шт.

Лук репчатый: 2–3 шт.

Рафинированное растительное масло: 2 ст. л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Специи (молотые черный и красный перец).

Как готовить

Смешать фарш, соль, специи и 2 яйца.

Хорошо размешать массу.

Очищенный картофель нарезать соломкой, смешать с 2 взбитыми яйцами.

Лук нарезать тонкими кольцами.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом.

Выложить в чашу половину нарезанного лука.

Выложить слоями: фарш, картофель, фарш.

Добавить остаток лука.

Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут.

После включить режим ВЫПЕЧКА на 60 минут.

Подержать запеканку в мультиварке еще 10–20 минут.

Перед подачей на стол посыпать зеленью.

К запеканке можно подать сметану, сметанный соус, кетчуп.

Полезный совет

Любителям румяных корочек: можно подержать уже готовую запеканку 10 минут в духовке, разогретой до 180 градусов.



Запеканка хрустящая

ВЫПЕЧКА 60

1 час 2–3 порции

Продукты

Крупная морковь: 2–3 шт.

Манная крупа: 2–3 ст. л.

Яйцо: 2 шт.

Рафинированное растительное масло: 2 ст. л.

Молоко: 3–5 ст. л.

Сода: $\frac{1}{4}$ ч. л.

Сахар: 2 ст. л.

Лимонный сок: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Как готовить

Натереть на средней терке морковь.

Яйца, манную крупу, сахар взбить с молоком.

Добавить тертую морковь.

Соду погасить лимонным соком и добавить в смесь.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом.

Выложить и разровнять подготовленную смесь.

Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 60 минут.

Перед подачей на стол можно посыпать запеканку орехами

или подать к ней мед.

Десертная запеканка с тыквой, бананами и яблоками



ВЫПЕЧКА 30-40



30–40 минут



3–5 порций

Продукты

Тыква: 500 г мякоти.

Бананы: 3 шт.

Яблоки кисло-сладкие: 3 шт.

Яйца: 4 шт.

Творог: 300 г.

Сливочное масло: 3 ст. л.

Как готовить

Растопить сливочное масло.

Очищенную мякоть тыквы натереть на терке.

Добавить к тыкве мелко нарезанные яблоки и бананы.

Добавить яйца, основную часть масла и творог.

Все тщательно перемешать.

Смазать дно мультиварки маслом.

Выложить массу в мультиварку.

Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 30–40 минут.

Готовую запеканку перед подачей на стол можно присыпать молотыми орехами, сахарной пудрой или тертым белым шоколадом.

Ванильный творожник со сливами



ВЫПЕЧКА 60-80



60–80 минут



3–5 порций

Продукты

Творог: 300 г.

Яйца: 5 шт.

Молоко: $\frac{3}{4}$ стакана.

Сахар: 3 ст. л.

Ванильный сахар: 1 пакетик.

Манная крупа: 3 ст. л.

Сливочное масло: 2 ст. л.

Рафинированное растительное масло: 2 ст. л.

Сливы твердых сортов: 200 г.

Сахарная пудра: 1 ч. л.

Как готовить

Замочить манную крупу в теплой воде на 10–20 минут

Мелко нарезать сливы

Яичные белки взбить.

Желтки яиц растереть с ванильным сахаром.

Смешать творог с молоком и сахаром.

Добавить к творожной массе разбухшую манную крупу и сливы.

Все перемешать.

Осторожно выложить взбитые белки.

Все вновь перемешать.

Смазать дно мультиварки растительным маслом.

Выложить приготовленную массу в мультиварку.

Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 60–80 минут.

Перед подачей на стол присыпать запеканку сахарной пудрой.

Как сэкономить время

Можно не взбивать яичные белки. Однако тогда запеканка не будет такой пышной и воздушной.

Полезные советы

Сливы можно заменить абрикосами, персиками, нектаринами – нужно только выбрать твердые сладкие плоды.

Зимой запеканку можно делать с черносливом, курагой, изюмом, замороженными сливами.



Запеканка «макароны по-флотски особые»



ВЫПЕЧКА 30 + ПЛОВ



1 час



4–6 порций

Продукты

Макароны: 250 г.

Фарш куриный: 400 г.

Лук репчатый: 2 шт.

Растительное масло рафинированное: 2 ст. л.

Сливочное масло: 2 ст. л.

Грибной отвар: 1–2 стакана.

Яйца: 4 шт.

Молоко: $\frac{1}{4}$ стакана.

Мука пшеничная: 1 ст. л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Черный перец молотый: по вкусу.

Как готовить

Нарезать полукольцами лук.

Налить растительное масло на дно мультиварки.

Выложить лук.

Добавить фарш.

Включить режим ВЫПЕЧКА на 20 минут.

Обжаренные лук и фарш перемешать.

Добавить соль и специи.

Вновь все перемешать.

Залить содержимое грибным отваром.

Добавить макароны.

Готовить в режиме ПЛОВ.

По окончании программы добавить сливочное масло.

Взбить яйца с молоком и мукой, посолить по вкусу.

Залить яичной смесью макароны, включить режим ВЫПЕЧКА на 10 минут.

Подать запеканку, посыпанной измельченной зеленью.

Как сэкономить время

Запеканку «макароны по-флотски» можно приготовить по-другому. Отварив макароны, их можно обжарить в мультиварке на растительном масле со смесью лука и фарша в режиме ВЫПЕЧКА 30 минут. Через 20 минут после начала программы залить яичной смесью.

Грибной отвар можно заменить водой, тогда

макароны получатся классическими.

Полезные советы

При приготовлении объем жидкости в мультикастрюле должен быть таким, чтобы она была выше макарон примерно на 1 см.

Если остановиться после режима ПЛОВ, получится не запеканка, а макароны по-флотски, слегка поджаренные снизу – тоже вкусное и сытное блюдо для завтрака.

Глава 3

Обеды с мультиваркой

Готовить обеды с помощницей-мультиваркой – сплошное удовольствие. Вот где можно разгуляться! Полноценный обед подразумевает умение запекать и тушить мясо, овощи, рыбу, жарить на сковородке, варить на пару и в кастрюле. Тут не обойтись омлетом или кашей, даже если эти блюда мультиварка приготовила очень вкусно. Обеды – это особое таинство, подразумевающее, что тот, кто умеет готовить первые и вторые блюда, с кулинарией на «ты». Но с появлением на вашей кухне мультиварки отличный обед под силу каждой хозяйке или хозяину. Мультиварка варит всевозможные супы, борщи, кулеши. Вторые блюда, приготовленные в мультиварке, удивляют качеством и вкусом, ведь чудо-кастрюлька работает таким образом, что одновременно может тушить мясо и овощи, пока мы отдыхаем у телевизора. Можно даже в кино сходить или в гости, пока готовится воскресный обед! А в будни я с утра закладываю в мультиварку подготовленные продукты для борща, супа или второго блюда, нажимаю кнопку – и отправляюсь на работу. Знаю, что детей после школы обед уже ждет. И ведь даже разогревать его не придется – мультиварка сама подумает об этом, перейдя после приготовления блюда в режим ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА.

Я настолько люблю готовить в мультиварке обеды, что не отказываю себе в желании порадовать своих близких и первым, и вторым блюдами каждый день. А ведь при этом работаю в школе! Просто у меня давно уже две мультиварки: одна занимается первым блюдом, а другая – вторым, пока я веду уроки. Вся семья сыта и довольна!

Первые блюда

Супы в мультиварке получаются очень вкусными! Они словно томятся в русской печи, при этом мясо и овощи, загруженные в кастрюлю одновременно, оказываются правильно приготовленными. В это просто не верится, пока не попробуешь самостоятельно сварить суп или борщ: картофель остается целым, а мясо полностью проваренным, мягким и сочным.

Практически ни одна семья не может обойтись без первых блюд на обед. Это и традиция, и жизненная необходимость – жидкие блюда легко и быстро усваиваются, питая наш организм энергией. В холодном климате очень важно быстро согреться, поэтому в промозглую погоду осенью или весной, в зимние морозы ничего не может быть лучше тарелки горячего сытного супа. И одной тарелки, как правило, оказывается мало, если суп этот приготовлен мультиваркой. Ах, какой насыщенный бульон, какое нежное мясо, какие вкусные добавки, будь то овощи, крупы или обычные макароны! А уха, приготовленная в мультиварке так вкусна, что каждая жена рыбака будет с нетерпением ждать мужа с рыбалки, а муж почувствует себя настоящим добытчиком, кормильцем семьи в самом прямом смысле.

Приготовление вашего первого супа не должно быть основано на сложном рецепте. Сварите легкий куриный супчик, протестируйте самый важный «суповой режим» – ТУШЕНИЕ. Режим ВЫПЕЧКА вам понадобится для жарок. В продвинутых мультиварках есть дополнительный режим ЖАРКА/ОБЖАРИВАНИЕ, позволяющий обжаривать овощи и мясо для супов. Ну, а знающие домашние кулинары смогут провести и сложный тест, выбрав ручной режим МУЛЬТИПОВАР, при котором самостоятельно определяется время и температура приготовления блюда.

Почти все рецепты супов в этой книге основаны на стандартных режимах – ТУШЕНИЕ и ВЫПЕЧКА, которые есть практически у всех моделей мультиварок.

Суп гречневый с курицей и зеленью



ТУШЕНИЕ 90



1,5 часа



5–6 порций

Продукты

Куриные грудки или бедрашки: 400 г.

Картофель некрупный: 5 шт.

Морковь: 1–2 шт.

Крупа гречневая: 1 стакан.

Вода: 2,5–3 л.

Зеленый лук: 3–4 шт.

Зелень петрушки измельченная: 1 ч. л. на порцию.

Соль: $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ ч. л.

Как готовить

Промыть мясо курицы. Грудку нарезать крупными кусочками.

Промыть гречневую крупу.

Нарезать картофель кубиками.

Крупно натереть морковь.

Сложить мясо и овощи в мультиварку, залить водой.

Добавить соль.

Варить суп в режиме ТУШЕНИЕ 90 минут.

Мелко нарезать зеленый лук и зелень петрушки и щедро посыпать суп перед подачей на стол.

Гороховый суп с бараниной и шампиньонами / вешенками



ВЫПЕЧКА 30 + ТУШЕНИЕ 120



2,5 часа



6–8 порций

Продукты

Нежирная баранина: 700 г.

Горох цельный или колотый: $\frac{3}{4}$ стакана.

Рафинированное растительное масло: 3 ст. л.

Грибы: 300 г.

Лук репчатый: 1 шт.

Морковь: 1–2 шт.

Перец сладкий: 1 шт.

Чеснок: 1–2 зубчика.

Корень петрушки измельченный: 1 ч. л.

Зелень (петрушка, укроп, розмарин): 2 ст. л.

Вода: 7–8 стаканов.

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Как готовить

Залить холодной водой промытый горох и оставить на 4 часа.

Промыть баранину и нарезать небольшими кубиками.

Промыть грибы и овощи.

Влить в мультиварку растительное масло.

Обжарить баранину в режиме ВЫПЕЧКА 20 минут.

Мелко нарезать лук и грибы.

Натереть морковь на крупной терке.

Нарезать сладкий перец тонкими короткими полосками длиной.

Добавить лук, грибы, морковь и, помешивая, жарить в режиме ВЫПЕЧКА 10 минут.

Добавить горох и сладкий перец.

Добавить измельченный корень петрушки.

Добавить морковь и сладкий перец.

Готовить суп в режиме ТУШЕНИЕ 120 минут. Для мультиварки небольшой мощности может потребоваться еще 60 минут, чтобы приготовилась баранина.

За 5 минут до окончания программы добавить протертый на мелкой терке чеснок.

Перед подачей на стол добавить зелень (можно добавлять за 5 минут до окончания программы).

Полезные советы

Вместо цельного или колотого гороха можно использовать консервированный зеленый горошек. Он не разварится, как цельный или колотый, но суп все равно будет вкусным. Перед закладкой его не нужно промывать. Жидкость также влить в мультиварку, при этом можно уменьшить количество воды на $\frac{1}{2}$ стакана.

Легкий куриный суп



ТУШЕНИЕ 90



1,5 часа



6–8 порций

Продукты

Филе курицы: 5–6 шт. Рис: $\frac{1}{2}$ стакана.

Морковь: 2–3 шт. Вода: 7 стаканов.

Зелень петрушки: 2–3 ст. л.

Соль: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Как готовить

Промыть филе курицы, довести до кипения в отдельной кастрюле на плите, прокипятить 5 минут, очистить от пенки (можно промыть) и сложить в мультиварку.

Добавить промытый рис.

Крупно натереть морковь. Ее должно быть много.

Добавить тертую морковь.

Добавить воду.

Добавить соль.

Варить в режиме ТУШЕНИЕ 90 минут.

Вытащить филе, нарезать небольшими кусочками.

Отправить нарезанное мясо в мультиварку.

Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Полезные советы

Вместо филе можно взять куриные бедрышки – это верхняя часть окорочков (4–5 шт.) или целые окорочка (2–3 шт.). В этом случае резать мясо на порции нужно после приготовления супа.

Рис можно заменить гречкой, а любителям лука можно включить его в рецепт.

Если хочется, чтобы суп был менее наваристым, норму мяса нужно уменьшить вдвое.

Можно перед приготовлением супа в режиме ТУШЕНИЕ обжарить кусочки моркови и кусочки филе в режиме ВЫПЕЧКА. В этом случае филе курицы нарезать заранее, перед закладкой в кастрюлю. Обжаренные мясо и морковь нужно залить водой, посолить и тушить, как сказано в рецепте – 120 минут.

Если вам совсем некогда, не нужно заранее отваривать филе. Просто нарежьте его, сложите в мультиварку все продукты для супа и включите режим ТУШЕНИЕ.

Суп можно приготовить в режиме СУП. Если у вас совсем короткий диапазон времени для этого режима, включать его придется несколько раз, пробуя каждый раз готовность супа.





ВЫПЕЧКА 50 + ТУШЕНИЕ 60



1 час 50 минут



4–6 порций

Продукты

Ребрышки свиные: 250 г.

Картофель некрупный: 5–6 шт.

Морковь: 1–2 шт.

Лук репчатый: 1 шт.

Фасоль: 1 стакан.

Томатный соус: 2 ст. л.

Сало свежее или соленое: 50 г.

Чеснок: 2 зубчика.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, сельдерей, базилик).

Вода: 6–7 стаканов.

Соль: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Как готовить

Залить горячей водой фасоль и оставить на 6–7 часов.

Нарезать сало маленькими кубиками и прожарить в режиме
ВЫПЕЧКА 10 минут.

Промыть ребрышки и отделить их друг от друга.

Прожарить ребрышки вместе с салом в режиме ВЫПЕЧКА 20
минут.

Крупно натереть морковь.

Мелко нарезать лук.

Добавить лук и морковь к ребрышкам, в режиме ВЫПЕЧКА
прожарить 10 минут.

Нарезать картофель кубиками.

Добавить к ребрышкам картофель, в режиме ВЫПЕЧКА
прожарить 10 минут.

Добавить фасоль.

Добавить воду.

Добавить соль и томатный соус.

Варить суп в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут.

За 10 минут до окончания программы протертый на мелкой
терке чеснок и зелень.

Как сэкономить время

Вместо сала можно взять готовый свиной жир или
рафинированное растительное масло в количестве 2 ст.
л.

Можно использовать консервированную фасоль. Ее
необходимо тщательно промыть.

Вместо свежего чеснока можно использовать готовый гранулированный – 1 ч. л.

Полезные советы

Если вам нужно, чтобы суп получился менее острым, уменьшите количество чеснока до 1 зубчика или $\frac{1}{3}$ ч. л. гранулированного. Тогда останется только вкусный аромат, а острота уйдет.

Свежую зелень лучше добавить в готовый суп, а сухую проваривать 10 минут, как сказано в рецепте.

Борщ украинский



ВЫПЕЧКА 10 + ТУШЕНИЕ 90



1 час 40 минут



4–6 порций

Продукты

Говядина/свинина нежирная: 300–400 г.

Картофель некрупный: 5–6 шт.

Капуста белокочанная: 200–250 г.

Лук репчатый: 1 шт.

Свекла небольшая: 2 шт.

Морковь: 1–2 шт.

Чеснок: 1–2 зубчика.

Томатный соус: 2–3 ст. л.

Сало свиное соленое: 50 г.

Растительное масло рафинированное: 3–4 ст. л.

Зелень: 1 ст. л. (петрушка, укроп) на порцию.

Вода: 7–8 стаканов.

Специи (лавровый лист, перец горошком).

Соль: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Сметана: 1–2 ст. л. на порцию.

Как готовить

Промыть говядину. Залить водой, довести до кипения и кипятить на плите 5–7 минут.

Снять пену. Процедить воду.

Нарезать картофель кубиками.

Крупно натереть морковь.

Нарезать свеклу мелкими кубиками или натереть на крупной терке.

Мелко нарезать лук.

Нашинковать капусту, посолить, слегка обмять.

Налить в чашу мультиварки растительное масло
Лук, морковь и свеклу обжарить в режиме ВЫПЕЧКА 10 минут.

Добавить к овощам мясо.

Добавить в мультиварку картофель, томатный соус, соль и специи, перемешать.

Добавить воду, в которой варилась говядина.

Варить борщ в режиме ТУШЕНИЕ 90 минут.

За 30 минут до окончания программы добавить нашинкованную капусту.

За 10 минут до окончания программы добавить протертый на мелкой терке чеснок.

За 10 минут до окончания программы добавить кусочек сала с корочкой.

Перед подачей на стол вытащить из борща сало.

Перед подачей на стол вытащить мясо и разрезать его на порционные куски.

К борщу подать сметану и мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.



Солянка мясная



ТУШЕНИЕ 120



2 часа



4–6 порций

Продукты

Говядина с косточкой: 400 г.

Копченая ветчина или грудинка: 100 г.

Растительное масло рафинированное: 3–4 ст. л.

Картофель очень мелкий: 15 шт.

Морковь среднего размера: 2 шт.

Лук репчатый: 2 шт.

Соленые огурцы среднего размера: 3–4 шт.

Корень петрушки: 1 шт.

Мясной бульон: 6–7 стаканов.

Специи (лавровый лист, душистый перец или смесь перцев).

Оливки консервированные темные без косточки: ½ банки.

Лимон: ½ шт.

Зелень (укроп, петрушка, базилик): 6 ст. л.

Сметана: 2 ст. л. на порцию.

Томатная паста или соус: 2–3 ст. л.

Как готовить

Промыть говядину и довести ее до кипения в отдельной кастрюле.

Прокипятить 5 минут, снять пену, тщательно процедить воду, в которой варилась говядина.

Положить мясо в мультиварку.

Очистить корень петрушки.

Добавить к мясу 1 головку лука и корень петрушки.

Добавить душистый перец и лавровый лист.

Залить водой, в которой варилась говядина.

Варить в режиме ТУШЕНИЕ 1 час.

Убрать из бульона корень петрушки, луковицу, лавровый лист, горошины перца.

Очистить картофель. Если он крупнее ⅔ спичечной коробки, нарезать на части, но очень красива солянка с мелкой картошечкой.

Мелко нарезать лук, нашинковать морковь или натереть ее на крупной терке.

На сковородку налить растительное масло, выложить лук и морковь, слегка обжарить, помешивая.

Натереть на крупной терке огурцы. Слегка отжать и слить жидкость, чтобы частички огурцов не были водянистыми.

Добавить в чашу мультиварки лук, морковь и огурцы.

Добавить нарезанные соломкой кусочки копченого мяса.

Добавить огуречного рассола по вкусу.

Добавить томатную пасту или соус на основе томатов.

Если нужно, добавить соль.

Варить солянку в режиме ТУШЕНИЕ 1 час.

Добавить оливки за 5–7 минут до окончания ТУШЕНИЯ.

Подать к столу с зеленью, сметаной и лимоном.

Рисовый суп с красной рыбой



ВЫПЕЧКА 10 + ТУШЕНИЕ 60



1 час 10 минут



5–6 порций

Продукты

Любая красная рыба: 300 г.

Рафинированное растительное масло: 2 ст. л.

Морковь: 1–2 шт.

Лук репчатый: 1 шт.

Помидоры средних размеров: 3 шт.

Рис: ½ стакана.

Томатная паста: 3 ст. л.

Чеснок: 4 зубчика.

Специи: корень петрушки измельченный – 1 ч. л. с горкой,
душистый перец.

Рыбный бульон: 7 стаканов.

Соль: ½ ч. л.

Зелень петрушки: 1 ст. л.

Как готовить

Сварить на плите рыбный бульон, процедить его.

Рыбу разобрать на кусочки, удалить кости.

Натереть морковь на крупной терке.

Тонко нарезать лук.

Влить в мультиварку растительное масло.

Добавить морковь и лук.

Включить режим ВЫПЕЧКА на 10 минут, обжарить овощи.

Нарезать помидоры кубиками.

Положить в мультиварку помидоры и томатную пасту.

Добавить протертый на мелкой терке чеснок, измельченный
корень петрушки и соль.

Все перемешать.

Перед включением режима ТУШЕНИЕ добавить рыбный
бульон и кусочки рыбы.

Всыпать рис.

Добавить специи.

Варить суп в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут.

К готовому супу подать зелень петрушки.

Как сэкономить время

Чтобы не варить прозрачный рыбный бульон, можно
взять для приготовления супа филе любой красной рыбы,
нарезать его кусочками перед отправкой в мультиварку и
залить водой.

Можно приготовить суп на основе филе готовой
подсоленной рыбы. Перед закладкой в мультиварку ее
необходимо тщательно промыть и нарезать на кусочки.
Суп в этом случае нужно солить перед самой подачей на
стол, пробуя его на вкус, чтобы не переусердствовать.

Вместо помидоров, томатной пасты, корня петрушки и специй можно использовать готовую заправку для супа харчо.

Полезные советы

Чтобы сделать суп менее острым, возьмите 1 зубчик чеснока. А для любителей чесночной заправки в этом случае подайте к супу чеснок, перетертый с солью.

Солянка рыбная



ТЕПЛА 30 ВЫПЕЧКА 20 + ТУШЕНИЕ 60 + + ПОДДЕРЖАНИЕ



1 час 50 минут



4–6 порций

Продукты

Филе любой красной соленой рыбы: 400–500 г.

Картофель некрупный: 4–5 шт.

Растительное масло рафинированное: 2 ст. л.

Морковь некрупная: 2 шт.

Соленые огурцы средних размеров: 2 шт.

Помидоры средних размеров: 3 шт.

Консервированные оливки: 1/3 банки.

Зелень (петрушка, укроп): 1 ч. л. на порцию супа.

Вода: 6–7 стаканов.

Специи (душистый перец, лавровый лист).

Сметана: 1–2 ст. л. на порцию супа.

Лимон: 1/2 шт.

Как готовить

Тщательно промыть и нарезать небольшими кусочками рыбу.

Нашинковать тонкой соломкой морковь.

Мелко нарезать помидоры (они должны быть спелыми и сочными).

Нарезать кубиками соленые огурцы, слегка отжать и слить жидкость.

Нарезать картофель некрупными кубиками.

Налить в кастрюлю мультиварки растительное масло.

Всыпать морковь и помидоры.

Включить режим ВЫПЕЧКА на 20 минут. Обжарить овощи, помешивая их.

Через 10 минут добавить огурцы и картофель. Продолжить обжаривать, помешивая.

Перед включением режима ТУШЕНИЕ положить в мультиварку рыбу и добавить воду.

Добавить специи.

Варить суп в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут.

Добавить оливки.

Томить суп в режиме ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 30 минут.

К солянке подать сметану, измельченную зелень, тонко нарезанный лимон.

Полезные советы

Для приготовления солянки можно взять свежую рыбу – в этом случае нужно будет посолить суп по вкусу, помня о соленых огурцах.

Вместо соли можно добавить в суп за 10 минут до окончания программы ТУШЕНИЕ огуречный рассол в количестве $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ стакана в зависимости от его насыщенности солью.



Суп-шурпа для большой семьи



ВЫПЕЧКА 20 минут + ТУШЕНИЕ 180 минут



3 часа 20 минут



7–8 порций

Продукты

Баранина свежая: 600–700 г.

Растительное масло рафинированное: 3 ст. л.

Картофель некрупный: 600 г.

Помидоры средних размеров: 6 шт.

Сладкий перец: 5 шт.

Морковь: 2–3 шт.

Лук репчатый: 3–4 шт.

Чеснок: 2 зубчика.

Томатная паста: 3 ст. л.

Лавровый лист или базилик 2–3 шт.

Зелень: 4–5 ст. л. (петрушка, укроп, кинза).

Вода: 7–8 стаканов.

Специи (молотый черный и красный перец, кориандр, зира, барбарис).

Соль: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Как готовить

Промыть и нарезать баранину крупными кусками.

Вымыть овощи.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом.

Сложить баранину в кастрюлю, обжарить в режиме ВЫПЕЧКА 20 минут. Добавить воду.

Добавить лавровый лист или базилик, очищенную головку лука.

Тушить баранину в режиме ТУШЕНИЕ 2 часа.

Нарезать крупными кубиками картофель.

Нарезать сладкий перец крупной соломкой.

Нарезать морковь соломкой (не слишком тонко!).

Крупно нарезать помидоры.

Нарезать лук полукольцами.

Растолочь семена зиры в ступке или размолоть их кофемолкой/блендером.

По окончании программы вытащить лавровый лист или базилик, лук из бульона.

Добавить к мясу овощи, томатную пасту, специи.

Добавить соль.

Варить шурпу в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут.

За 10 минут до окончания программы добавить мелко нарезанную зелень и протертый на мелкой терке чеснок.

Как сэкономить время

Можно сделать шурпу гораздо быстрее, если баранину заменить телятиной или говядиной, тогда тушить мясо до этапа добавления овощей нужно 60 минут.

Вместо перечисленных в рецепте специй можно использовать готовый набор специй для шурпы.

Полезный совет:

Чтобы у шурпы получился ярко выраженный вкус, лучше готовить ее с минимальным количеством специй или вообще без них.

Для мультиварки меньшего объема (на 2–4 порции) все составляющие рецепта берутся в количестве, вдвое меньшем.



ТУШЕНИЕ 120 + ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 30



2,5 часа



6–8 порций

Продукты

Любая красная рыба: 800 г.

Картофель некрупный: 3–4 шт.

Морковь: 1 шт.

Лук репчатый: 2–3 шт.

Лавровый лист: 4 шт.

Черный перец горошинами: 8–10 шт.

Шафран: 4–5 высушенных пестиков с рыльцами (не молотых!).

Лук-порей: 1 шт.

Зелень укропа и петрушки: 5–6 ст. л.

Лимон: ½ шт.

Вода: 1,5–2 л.

Соль: ½ ч. л.

Как готовить

Промыть овощи.

Очистить и нарезать кубиками картофель.

Нашинковать морковь или нарезать мелкими кубиками.

Тонкими колечками нарезать репчатый лук.

Сложить овощи в мультиварку и залить водой.

Добавить лавровый лист.

Варить овощной бульон в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут.

Добавить специи и рыбу, нарезанную «стейками».

Добавить мелко нарезанный лук-порей.

Добавить соль.

Варить в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут.

За 10 минут до окончания программы всыпать зелень.

Дать ухе настояться в режиме ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 30 минут.

Подать к ухе ломтики черного хлеба и тонко нарезанный лимончик.

Полезные советы

Если для ухи вы покупаете рыбу целиком, то вместе с овощами варите в режиме ТУШЕНИЕ голову и хвост, по окончании программы достаньте их из бульона – так бульон получится более наваристым и вкусным.

Картофель для ухи нужно выбирать плотный, сладковатый, нерассыпчатый.

Уха из живой рыбы вообще не требует овощей – только лук и специи.



Рисовый суп на свиных ребрышках



ВЫПЕЧКА 30 + ТУШЕНИЕ 60-90



2 часа



6–8 порций

Продукты

Ребрышки свиные: 400 г.

Кусочек свиного сала: 20–30 г.

Картофель некрупный: 6–7 шт.

Морковь: 1–2 шт.

Лук репчатый: 1 шт.

Рис: $\frac{1}{2}$ стакана.

Зелень: 2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Вода: 2,5–3 л.

Молотый красный перец или смесь перцев: по вкусу.

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Как готовить

Промыть ребрышки и отделить их друг от друга, слегка отбить.

Крупно натереть морковь.

Мелко нарезать лук.

Нарезать мелкими кубиками свиное сало (свежее или соленое).

Включить режим ВЫПЕЧКА на 30 минут.

Через 5 минут, когда сало чуть растопится, добавить ребрышки.

За 10 минут до конца программы добавить лук и морковь и тщательно перемешать.

Промыть рис.

Нарезать картофель кубиками.

Добавить к ребрышкам и овощам картофель и рис.

Добавить воду и соль.

Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут. Проверить готовность мяса. В случае необходимости тушить еще 30 минут.

За 5 минут до окончания программы добавить мелко нарезанную зелень.

Готовый суп заправить перцем по вкусу.

Полезные советы

Такой же суп можно сварить на бараньих ребрах, в этом случае режим ТУШЕНИЕ должен длиться от 120 до 180 минут для мультиварок разной мощности.

Из телятины и говядины получится более легкий суп, если заменить этим мясом свиные ребра в рецепте.

Очень вкусный суп получится, если взять копченые свиные ребра. Можно также в суп, сваренный по рецепту, за 20 минут до окончания режима ТУШЕНИЕ добавить 100–150 г свиных копченостей.



Суп-пюре из шампиньонов и картофеля



ВЫПЕЧКА 20 + ТУШЕНИЕ 60



1 час 20 минут



3–5 порций

Продукты

Грибы свежие: 800 г.

Растительное масло рафинированное: 2 ст. л.

Сливки 15–20%-ной жирности: 1 стакан.

Картофель некрупный: 6–7 шт.

Белый хлеб: 6 ломтиков.

Лук репчатый: 2 шт.

Зелень петрушки: 1–2 ст. л.

Куриный бульон или вода: 3 стакана.

Соль: ½ ч. л.

Как готовить

Промыть и нарезать грибы.

Мелко нарезать лук.

Очистить картофель и нарезать его мелкими кубиками.

Налить в чашу растительное масло.

Пассеровать лук в режиме ВЫПЕЧКА 10 минут, помешивая.

Добавить грибы и картофель.

Добавить соль.

Обжарить в режиме ВЫПЕЧКА 10 минут

Влить бульон, чтобы он едва покрывал грибы и картофель.

Варить суп в режиме ТУШЕНИЕ 40 минут.

Охладить до теплого состояния, поместить в блендер, влить туда же подогретые сливки.

Размолоть суп до состояния пюре.

Вылить в чашу мультиварки, потомить в режиме ТУШЕНИЕ 20 минут.

Ломтики хлеба нарезать кубиками и подсушить в духовке, разогретой до 180 градусов, несколько минут.

К супу подать мелко нарезанную зелень и гренки.

Полезные советы

Если у мультиварки есть режим ВАРКА НА ПАРУ, то им можно заменить последний режим ТУШЕНИЕ. В режиме ВАРКА НА ПАРУ следует довести суп до кипения.

Если вы вместо куриного бульона добавляете воду, добавьте также 50 г сливочного масла.

Ломтики хлеба можно поджарить в тостере и слегка натереть чесноком.



Мясные блюда

Мясо – капризный продукт, требующий правильной тепловой обработки. Тушение, жарка, запекание, варка на пару – все эти процессы требуют нашего дежурства у плиты. У начинающих хозяюшек мясные блюда часто получаются просто несъедобными: «резиновый» гуляш, подгоревшие снаружи и сырые внутри котлеты, непрожаренные отбивные. А уж о том, чтобы приготовить домашнее сало или буженину, и речи не идет, проще купить в магазине мясные деликатесы. Проще, но вот какая польза здоровью от напичканных консервантами и соей мясных продуктов и колбас? Да и мужчин наших колбасные условно-мясные блюда не вдохновляют – ни на душевное общение, ни на подвиги.

Мультиварка очень хорошо умеет управляться с мясом. И говядина, и баранина, и свинина, и курица, и всякая другая птица приготавливается мультиваркой в любом виде. И, что удивительно, все соки остаются в продукте, а вот жира для жареного или запеченного мяса требуется совсем немного – ему просто некуда выкипать. Получается, что мясо в мультиварке готовится с пользой для нашего здоровья, с минимальным количеством жира, содержащего опасный для сердца и сосудов холестерин.

Не могу удержаться, чтобы не рассказать вам историю моей знакомой, которая выдала дочку замуж. Девушка совершенно не умела готовить, и острая на язык свекровь стала посмеиваться над невесткой, а то и вовсе называть ее неумехой.

Ситуацию спасла мультиварка: молодая жена приготовила в ней мясо, запеченное в горчице целым куском. И ведь не пришлось делать практически ничего – дочка моей знакомой по маминому рецепту просто обмазала мясо горчицей, дала ему потомиться в соусе несколько часов и отправила тушиться в мультиварку. И через три часа из неумехи превратилась в шеф-повара!

Так что, дорогие мои, дарите своим дочкам и подружкам на свадьбу мультиварки – мясные блюда, приготовленные с их помощью, заставят мужей восхищаться женами. И сыновьям тоже дарите, ведь мужчины с помощницей мультиваркой становятся такими поварами-мастерами, особенно в деле приготовления мяса, что пальчики оближешь!

Приготовление мяса по простейшему рецепту – это еще и тестирование для режимов ТУШЕНИЕ, ВЫПЕЧКА, ВАРКА НА ПАРУ. А также дополнительных режимов, если они есть у вашей мультиварки: ЖАРКА, ЗАПЕКАНИЕ, КОРОЧКА.

Советую вам прежде, чем браться за сложные рецепты, проверить опытным путем, сколько времени нужно именно вашей мультиварке, чтобы потушить до полной готовности гуляш из телятины, свинины, баранины и мясо целым куском; сколько времени тушится птица; насколько шустро работают с мясом режимы ВЫПЕЧКА и ЖАРКА.

У мультиварок разных производителей и моделей для достижения одного и того же результата может потребоваться чуть больше или чуть меньше времени, чем указано в моих рецептах...

Телятина с грибами



ВЫПЕЧКА 30 + ТУШЕНИЕ 120



2,5 часа



6–8 порций

Продукты

Филе телятины: 1,5 кг.

Грибы свежие: 500 г.

Морковь: 3 шт.

Растительное масло рафинированное: 3–4 ст. л.

Лук репчатый: 3 шт.

Чеснок: 2 зубчика.

Вода: 3–4 стакана.

Соль: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Базилик сушеный: 2 ч. л.

Смесь острых перцев: по вкусу.

Салатные листья: 5–7 на порцию.

Как готовить

Промыть мясо.

Тщательно промыть и красиво нарезать грибы.

Нарезать лук тонкими колечками.

Тонко нашинковать морковь.

Нарезать телятину кусочками размером со столовую ложку.

Налить в чашу мультиварки растительное масло.

Обжарить лук в режиме ВЫПЕЧКА 10 минут.

Обжарить телятину с овощами и грибами в режиме ВЫПЕЧКА 20 минут, периодически помешивая.

Добавить воду и соль, перетертую с базиликом.

Тушить мясо в режиме ТУШЕНИЕ 2 часа, периодически помешивая.

За 10 минут до окончания программы добавить протертый на мелкой терке чеснок.

Готовую телятину заправить смесью острых перцев (уже в тарелке!) по вкусу.

К телятине подать листья салата.

Внимание!

Этот рецепт может быть тестовым для вашей мультиварки

Телятину можно заменить говядиной, свининой, бараниной, курицей, кроликом. А грибы – картофелем. Можно просто потушить мясо, подав к нему гарнир отдельно. В каждом случае получатся разные блюда, а вы составите полное впечатление, как работают режимы вашей мультиварки **ВЫПЕЧКА** и **ТУШЕНИЕ**, если есть – **ЖАРКА**.

Полезные советы

Для приготовления телятины можно использовать мелкие консервированные шампиньоны. Их нужно хорошо промыть и, при необходимости, нарезать.

Любители томатного вкуса могут добавить в п. 8 рецепта 5–8 мелких помидоров. Они должны быть спелыми, без зеленых прожилок. Помидоры нужно нарезать некрупными дольками. Если помидоры крупные, лучше их нарезать маленькими кубиками.

Любители гарниров могут подать к блюду рис, гречку, булгур или отварной картофель с маслом и укропом.

Куриные желудочки в овощной «шубе»



ВЫПЕЧКА 20 + ТУШЕНИЕ 80



1 час 40 минут



5–7 порций

Продукты

Куриные желудочки очищенные: 1,2–1,5 кг.

Лук репчатый: 3–4 шт.

Сладкий перец: 4–5 шт.

Морковь: 3–4 шт.

Рафинированное растительное масло: 3–4 ст. л.

Чеснок: 2–3 зубчика.

Соль: ½ ч. л.

Зелень (кинза, базилик): 2–3 ст. ложки.

Сметана: ½ стакана.

Вода: ½–1 стакан.

Как готовить

Хорошо промыть желудочки, удалить жир. Убедиться, что нигде не осталось желтых пленок.

Нарезать лук полукольцами или мелко нарубить.

Натереть морковь на крупной терке.

Очистить и нарезать короткими полосками сладкий перец

Мелко нарезать чеснок.

Налить в кастрюлю мультитварки растительное масло.

Обжарить желудочки с луком и чесноком в режиме ВЫПЕЧКА 10 минут. Помешивать.

Добавить морковь и перец и включить режим ВЫПЕЧКА еще на 10 минут. Помешивать.

Добавить воду и соль, перетертую с базиликом.

Все перемешать.

Тушить желудочки в режиме ТУШЕНИЕ 80 минут.

К желудочкам с овощной «шубой» подать сметану и мелко нарезанную кинзу.

Полезные советы

Время приготовления желудочков может быть разным – это зависит от кур (возраст, условия содержания и качество питания). В процессе приготовления желудков можно сделать пробу: готовые желудки мягкие, просто тают во рту.

В качестве гарнира к тушеным желудочкам очень подходит картофельное пюре. Но желудочки с овощной «шубой» вкусны и просто с хлебом.

Если из рецепта убрать сладкий перец, сметану или такое же количество майонеза можно добавить к желудочкам за 10 минут до окончания режима ТУШЕНИЕ. Тоже очень вкусно!

В сезон овощей можно добавить к рецепту кабачки (нарезанные кубиками). Также можно добавить к рецепту помидоры, нарезанные некрупными дольками. В каждом случае блюдо приобретет особый вкус.

Если кто-то в семье не любит лук или чеснок, можно приготовить желудочки совсем просто – без овощей, но со сметаной, увеличив ее количество до 2 стаканов.

Можно экспериментировать и с тыквой: добавлять в рецепт или тушить с желудочками отдельно, с

добавлением сметаны или майонеза.

Свинные ребра в горчичном соусе



ВЫПЕЧКА 20 + ТУШЕНИЕ 120



2 часа 20 минут



5–7 порций

Продукты

Свинные ребра или нежирная свинина: 1 кг.

Соленое сало: 50 г.

Лук репчатый: 2 шт.

Горчица сухая: 1 ч. л.

Помидоры: 3–4 шт.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, сельдерей).

Чеснок: 2 зубчика.

Вода: 1½ –2 стакана.

Специи (молотый черный перец, майоран).

Соль: ½ ч. л.

Как готовить

Промыть мясо, разделить ребра.

Горчицу смешать с солью и специями, обвалить в этой смеси ребра/мясо.

Мелко нарезать сало.

Мелко нарезать лук и помидоры.

Положить в чашу мультиварки сало, обжарить в режиме ВЫПЕЧКА 10 минут.

Добавить ребрышки или мясо, лук и помидоры, обжарить еще 10 минут в режиме ВЫПЕЧКА. Помешивать.

Добавить воду.

Добавить протертый на мелкой терке чеснок.

Тушить мясо в режиме ТУШЕНИЕ 2 часа. За 10 минут до окончания программы добавить мелко нарезанную зелень.

Полезные советы

Если ребрышки жирные, из рецепта нужно исключить сало.

Мясо станет мягче, если перед приготовлением ребрышки слегка отбить со стороны мяса, смочить лимонным соком и дать ему впитаться.

Вместо свинины можно взять телятину или куриные бедра/ножки. К курице не нужно добавлять майоран – лучше подойдет кинза или карри.

Вместо заявленных в рецепте приправ можно взять готовые смеси специй – для курицы, для тушеного мяса.

К столу блюдо можно подать с овощным салатом. Для любителей горячих гарниров посоветую отварной картофель с зеленью, картофельное пюре или жареную картошечку (можно с грибами), спаржевую фасоль. К курице подойдет рис с овощами.

Можно добавить к рецепту обычную фасоль (2 стакана), которую нужно заранее замочить на 6–7 часов. В мультиварку ее надо положить перед добавлением воды.



Чанахи



ТУШЕНИЕ 180



3 часа



4–6 порций

Продукты

Молодая баранина с жирком: 700 г.

Томаты крупные: 6 шт.

Баклажаны: 1 шт.

Лук репчатый: 2 шт.

Картофель средних размеров: 8-10 шт.

Томатный сок: 1 стакан.

Зелень: 1 стакан (петрушка, кинза, базилик).

Чеснок: 4 зубчика.

Черный перец: 10 горошин.

Перец красный молотый: по вкусу.

Сливочное масло или курдючный жир, если повезет: 50 г.

Соль: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Как готовить

Промыть мясо и нарезать кубиками среднего размера, посолить, поперчить.

Нарезать кубиками баклажаны, посолить их и отставить на 30

минут, чтобы избавиться от горечи.

По прошествии времени баклажаны нужно будет промыть и отжать.

Крупно нарезать томаты (четвертинками или даже половинками).

Нарезать крупными дольками картофель.

Нарезать лук полукольцами.

Вытопить на сковороде курдючный жир. Небольшое количество влить в чашу мультиварки.

Положить в мультиварку мясо.

На мясо плотно уложить слоями овощи, пересыпая их измельченной зеленью и перцем: лук, картофель, баклажаны, томаты.

Заполнить чашу мультиварки максимально, сверху залить курдючным жиром или положить кусочек сливочного масла, заправить измельченным на терке чесноком.

Добавить томатный сок, куда положить горошины черного перца.

Тушить в режиме ТУШЕНИЕ 3 часа.

К готовому блюду подать мелко нарезанную зелень и красный молотый перец или смесь острых перцев.

Полезные советы

Иногда к чанахи добавляют рис из расчета $\frac{1}{2}$ стакана на 500 г баранины. Рис добавляют в углубление, сделанное посередине или высыпают сверху через 60 минут режима ТУШЕНИЕ.

Можно добавить к рецепту слой моркови, слой фасоли (стручковой или обыкновенной). Слой болгарского сладкого перца.

По мотивам чанахи можно приготовить схожее блюдо с телятиной, говядиной, свининой.

Чахохбили из курицы



ВЫПЕЧКА 20 + ТУШЕНИЕ 100



2 часа



6–8 порций

Продукты

Куриные бедрышки с жирком: 6–8 шт. (зависит от размера).

Помидоры средних размеров: 7–8 шт.

Картофель средних размеров: 6–8 шт.

Сливочное масло: 2 ст. л.

Зелень петрушки измельченная: 1 ст. л.

Базилик измельченный: 1 ст. л.

Кинза измельченная: 1 ст. л.

Мята измельченная: 1 ч. л.

Красный перец свежий измельченный: 1 ч. л.

Лук репчатый: 4 шт. *Чеснок*: 2 зубчика.

Семена кориандра: 1 ч. л. *Эстрагон*: 1 ч. л.

Шафран: ½ –1 ч. л. *Соль*: ½ ч. л.

Как готовить

Промыть и обсушить бумажной салфеткой бедрышки, жир не удалять.

Сложить мясо в мультиварку, обжарить в режиме ВЫПЕЧКА 20 минут. Если жира недостаточно, добавить сливочное масло.

Слегка посолить мясо.

Добавить к окорочкам мелко нарезанный лук.

Добавить нарезанный дольками картофель.

Ошпарить помидоры, снять с них кожицу и нарезать крупными дольками.

Добавить помидоры к мясу и овощам.

Включить мультиварку в режим ТУШЕНИЕ на 100 минут.

Через 30 и 60 минут проверить количество жидкости. Если ее слишком мало, добавить немного воды или томатного сока. Для занятых хозяек: можно добавить воду перед включением режима ТУШЕНИЕ, тогда блюдо получится более жидким, если мясо и овощи очень сочные.

Потолочь в ступке или измельчить в кофемолке зерна кориандра.

Мелко нарезать зелень, перец.

Протереть чеснок на мелкой терке.

За 15 минут до конца режима посолить, добавить чеснок, перец, специи.

За 5 минут до конца режима добавить мелко нарезанную зелень.

Дать чахохбили настояться в режиме ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА минут 30–40.

Полезные советы

Для приготовления чахохбили нужно купить сочные бедрышки с жиром. А еще лучше приготовить молодую домашнюю курочку: ее нужно нарубить на порционные куски.

Чахохбили можно приготовить и на основе другого мяса: говядины или баранины. Говядину нужно будет

тушить 2 часа, а баранину – до 3 часов. Готовое чахохбили нужно будет посыпать измельченным укропом.

Если у вас нет обязательных для чахохбили специй, воспользуйтесь готовым набором трав и специй для этого блюда.

Курица нежная «снежная»



ВЫПЕЧКА 20 + ТУШЕНИЕ 60



1 час 20 минут



3–5 порций

Продукты

Куриное филе: 5 шт. Лук репчатый: 2 шт.

Чеснок: 1 зубчик. Специи: куркума.

Сметана: 1 стакан. Вода $\frac{1}{2}$ стакана.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, кинза, базилик).

Растительное масло рафинированное: 3 ст. л.

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Как готовить

Промыть куриное филе, нарезать небольшими кусками.

Мелко нарезать лук и чеснок.

Налить в чашу мультиварки растительное масло.

В режиме ВЫПЕЧКА пассеровать лук и чеснок 20 минут, через 10 минут добавить курицу. Помешивать, чтобы лук не подгорел.

Посолить, добавить воду и куркуму.

Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут.

За 10 минут до окончания режима добавить сметану (если нужно, слегка развести ее водой).

Подать к курице мелко нарезанную зелень.

Полезные советы

Перед закладкой в мультиварку филе можно слегка отбить, тогда мясо будет более мягким.

В качестве гарнира к «снежной» курице отлично подойдет нешлифованный рис, макароны или картофельное пюре.

Куручка в яблочках



ТУШЕНИЕ 60



до 1 часа



7–8 порций

Продукты

Куриное филе: 7–8 шт.

Яблоки сочные кисло-сладкие: 7–8 шт.

Специи: карри, чуть-чуть корицы, смесь специй для курицы.

Растительное масло рафинированное: 2–3 ст. л.

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Вода: $\frac{1}{2}$ стакана.

Как готовить

Промыть филе курицы, нарезать на небольшие кусочки.

Нарезать яблоки дольками, удалить сердцевину.

Смешать карри с солью, посыпать курицу.

Посыпать яблоки корицей.

Налить в чашу мультиварки растительное масло.

Сложить в мультиварку слоями яблоки и курицу. Начните с яблок.

Добавить $\frac{1}{2}$ стакана воды.

Включить режим ТУШЕНИЕ на 60 минут.

За 20 минут до окончания программы перемешать филе с яблоками, добавив смесь специй для курицы или магазинную овощную приправу.

Фаршированные сладкие перцы



ТУШЕНИЕ 60-80



до 1 часа 20 минут



4–8 порций

Продукты

Крупный сладкий перец: 8 шт.

Фарш (говяжий, смешанный, куриный): 500 г.

Рис: $\frac{3}{4}$ стакана.

Морковь крупная сладкая: 2 шт.

Растительное масло рафинированное: 2 ст. л.

Зелень: 1 ст. л. (петрушка, базилик).

Чеснок: 2 зубчика.

Специи: смесь красных перцев или паприка, куркума.

Томатный сок: 2 стакана.

Сахар: $\frac{1}{2}$ ст. л.

Соль, перетертая с базиликом или смесью трав: ½ ч. л.

Черный перец горошком: 7–8 шт.

Сметана.

Как готовить

Сварить до полуготовности рис в отдельной кастрюле на плите или в мультиварке, добавив куркуму для яркого цвета.

Натереть на крупной терке морковь.

Выжать томатный сок (можно взять готовый).

Подготовить перцы, для чего необходимо обрезать их верхушки с плодоножками и удалить семена.

Подготовить начинку: смешать фарш с натертой морковью и рисом. Посолить солью, перетертой с базиликом. Добавить паприку. Все хорошенько перемешать.

Заправить перцы начинкой.

Сложить перцы в мультиварку.

Залить перцы томатным соком, добавив в него сахар, соль, перец горошком.

Добавить мелко нарезанный чеснок.

Протушить перец в режиме ТУШЕНИЕ 60–80 минут.

За 10 минут до окончания программы добавить мелко нарезанную зелень.

Подавать к столу со сметаной.

Полезные советы

Можно сделать по такому же рецепту фаршированные перцы без мяса, увеличив количество моркови из расчета 1 часть моркови на 2 части риса. Также можно нафаршировать перцы только морковкой, морковкой с луком, гречкой и морковкой, рисом и грибами, гречкой и грибами, булгуром, морковкой и капустой белокочанной.

Вместо томатного сока можно использовать мелко нарезанные томаты и небольшое количество воды.





ВАРКА НА ПАРУ 30



30 минут



8 порций

Продукты

Фарш (телятина, курица, говядина-свинина в пропорции 2:1):
800 г.

Лук зеленый: 10 шт.

Яйцо: 2 шт.

Батон, размоченный в молоке: 3–4 ломтика.

Картофель: 1–2 шт.

Чеснок: 1 зубчик.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, базилик, кинза).

Специи (молотый черный перец), смесь острых перчиков.

Соль: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Как готовить

Срезать со «вчерашнего» батона корочку, размочить батон в молоке.

Нарезать зеленый лук.

Соединить лук с фаршем.

Натереть на мелкой терке чеснок, добавить его к фаршу.

Добавить к фаршу сырое яйцо.

Добавить к фаршу размоченный в молоке батон.

Натереть на мелкой терке картофель. Добавить его к фаршу, не отжимая «воду».

Все тщательно перемешать. Посолить и поперчить черным перцем.

Сформировать котлетки.

Выложить их в сетчатый поддон мультиварки.

Готовить в режиме ВАРКА НА ПАРУ 30 минут.

Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью. К котлетам можно подать сметану или сметанный соус.

Как сэкономить время

Вместе с котлетами вы можете выложить на поддон пароварки небольшие очищенные клубни картофеля или картофель, нарезанный крупными дольками. В результате вы получите и котлеты, и гарнир. Не забудьте после окончания режима добавить к картофелю сливочное масло и посыпать его зеленью.

Полезные советы

Если у вас нет режима ВАРКА НА ПАРУ, приготовьте котлеты в режиме ТУШЕНИЕ 60–80 минут. Для этого

выложите их в чашу мультиварки и залейте водой так, чтобы она была вровень с котлетами. В воду можно добавить томатный соус или кетчуп. Получатся томленные котлеты. А из бульона можно будет сделать вкусную подливку.

К фаршу вместо зеленого лука можно добавить морковь или/и цветную капусту.

В качестве гарнира к паровым котлеткам отлично подойдут овощной салат или отварной рис.

Мясо с «пьяным» черносливом



ТУШЕНИЕ 100



1 час 40 минут



6–8 порций

Продукты

Говядина (филейная часть): 1–1,5 кг.

Копченый чернослив без косточек: 15–20 шт.

Сухое красное вино: 1½ стакана.

Сладкий красный перец: 2 шт.

Спелые помидоры: 6 шт.

Растительное масло рафинированное: 3 ст. л.

Лук репчатый: 2 шт.

Рис: ¾ стакана.

Чеснок: 2 зубчика.

Вода: 1 стакан.

Специи (молотый черный перец, сухой толченый розмарин).

Соль: ½ ч. л.

Как готовить

Замочить на ночь чернослив в сухом красном вине.

Промыть говядину, нарезать небольшими кусочками, как на гуляш. Слегка отбить.

Вынуть сердцевину из перцев, помыть их и нарезать тонкими полосками.

Мелко нарезать лук.

Ошпарить помидоры, снять кожицу и мелко нарезать их.

Натереть чеснок на мелкой терке.

Налить в чашу мультиварки растительное масло.

Сложить мясо, перец, лук, помидоры, чеснок в мультиварку.

Добавить слегка отжатый чернослив.

Посолить, поперчить, аккуратно перемешать, добавить воду.

Добавить рис.

Включить режим ТУШЕНИЕ на 100 минут.
Через 40 минут помешать, если нужно, добавить воды.
За 10 минут до окончания программы добавить розмарин.

Полезные советы

Вместо помидоров можно взять томатный сок или разведенную томатную пасту (1 ст. л. на стакан воды). В этом варианте рис исключить из рецепта и сварить отдельно.

Мясо перед приготовлением можно натереть смесью сухих специй для мяса.

Проверяйте мясо на готовность, поскольку менее мощным мультиваркам потребуется больше времени для приготовления блюда.

Домашняя имбирная буженина



ВЫПЕЧКА 30 + ТУШЕНИЕ 120



2,5 часа



8 порций

Продукты

Свиной ошеек или надпочечная часть: 1 кг.

Чеснок: 8 зубчиков.

Имбирь тертый: 5 ст. л.

Горчица зернистая: 5 ст. л.

Зелень: 1 ст. л. (петрушка, кинза).

Специи (лавровый лист, молотый черный перец или смесь перцев).

Вода: 1/2 стакана.

Соль: 1 ч. л.

Растительное масло: 1 ст. л.

Как готовить

Промыть и обсушить мясо.

Натереть на средней терке очищенный корень имбиря, соединить его с горчицей и половиной натертого на мелкой терке чеснока.

Обмазать мясо этим соусом и отправить его в холодильник на ночь.

Сделать глубокие надрезы в мясе.

Нарезать оставшийся чеснок дольками и нашпиговать ими мясо.

Смешать соль с перцем, посыпать мясо. Соли можно взять

поменьше, по вкусу.

Налить в мультиварку масло.

Обжарить мясо, переворачивая его, в режиме ВЫПЕЧКА 30 минут.

Добавить воду и лавровый лист (предварительно его поломать на кусочки).

Тушить мясо в режиме ТУШЕНИЕ 2 часа.

За 10 минут до окончания режима добавить измельченную зелень.

Приготовленное мясо завернуть в фольгу, остудить и положить в холодильник.

Полезные советы

Если охлаждать буженину под небольшим прессом, она не будет крошиться.

К буженине подойдут самые разные соусы, салаты, тушеный или запеченный картофель, тушеные овощи.

Соус, оставшийся после приготовления буженины, можно использовать для тушения картофеля.

Таким же способом можно приготовить говядину и телятину.



Куриные голяшки с картофелем и грибочками



ТУШЕНИЕ 90



1,5 часа



5–6 порций

Продукты

Голяшки курицы: 10–12 шт.

Оливковое масло: 3 ст. л.

Красный болгарский перец: 3 шт.

Картофель среднего размера: 7–8 шт.

Консервированные шампиньоны: 250–300 г.

Чеснок: 2 зубчика.

Лук репчатый: 1–2 шт.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, зеленый лучок).

Специи (молотые черный и красный перец, куркума, карри).

Вода: $\frac{1}{2}$ –1 стакан.

Соль: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Как готовить

Промыть куриные голяшки и удалить с них кожицу.

Смешать соль с куркумой и карри и посыпать этой смесью голяшки.

Мелко нарезать репчатый лук.

Сладкий перец нарезать кубиками.

Мелко покрошить чеснок.

Помыть консервированные грибы и нарезать их.

Очищенный картофель нарезать на дольки среднего размера.

Лук и перец обжарить на оливковом масле на отдельной сковороде в течение 5–7 минут.

За 2 минуты до окончания обжаривания добавить чеснок и тщательно перемешать овощи.

Выложить овощи в мультикастрюлю.

Добавить куриные голяшки, перемешать с овощами.

Добавить картофель и консервированные шампиньоны.

Добавить немного воды.

Тушить в режиме ТУШЕНИЕ 90 минут.

За 10 минут до окончания режима добавить измельченную зелень – петрушку и укроп.

Готовое блюдо посыпать мелко нарезанным зеленым луком или подать его отдельно.

Отдельно подать красный перец или смесь перцев.

Полезные советы

Овощи можно обжаривать в мультикастрюле в режимах ВЫПЕЧКА или ЖАРКА.

Быстрые пельмени под соусом



ВЫПЕЧКА 40



40 минут



8 порций

Продукты

Готовые замороженные пельмени: 1 пачка (900– 1000 г).

Сливочное масло: 100 г.

Чеснок: 2 зубчика.

Зеленый лук: 4–5 шт.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Кипяток: 2 стакана.

Жгучий красный перец: ¼ стручка или меньше.

Соль: ½ ч. л.

Майонез: ½ стакана.

Кетчуп: 3–4 ст. л.

Соленые или маринованные огурчики: 2 шт.

Как готовить

Достать пельмени и масло из холодильника.

Пельмени должны чуть-чуть постоять, буквально 15 минут, чтобы чуть разморозились, но не слипались.

Растопить сливочное масло, залить им пельмени и осторожно перемешать

Выложить пельмени в чашу мультиварки.

Добавить кипяток, чтобы он примерно на 1 см покрывал пельмени.

Добавить соль.

Включить режим ВЫПЕЧКА на 40 минут.

За 5 минут до окончания программы добавить чеснок и красный перец, нарезанные очень мелко. Не переусердствуйте с перчиком!

Подготовить соус: смешать майонез, кетчуп, протереть на крупной терке огурчики, хорошо их отжать и добавить к кетчупу и майонезу. Все тщательно перемешать.

Подавать пельмени к столу с соусом и зеленым луком. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Полезные советы

Если чаша мультиварки небольшая или вам нужно приготовить меньше порций, сократите количество ингредиентов вдвое (за исключением соуса).





ВЫПЕЧКА 20 + ТУШЕНИЕ 90 или режим ПЛОВ



до 2 часов 20 минут



4–6 порций

Продукты

Говядина или телятина: 500 г.

Рис твердых сортов: 2–2½ стакана.

Морковь: 3 шт.

Лук репчатый: 3 шт.

Растительное масло рафинированное: ¼ стакана.

Чеснок: 2–3 зубчика.

Вода: 5 стаканов.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Вяленые помидоры: 2 ст. л.

Набор трав и специй для плова: 2 ст. л.

Барбарис: 1 ст. л.

Соль: ½ ст. л.

Как готовить

Тщательно промыть мясо и нарезать небольшими кубиками.

Обвалять мясо в травах и специях для плова.

Промыть рис.

Протереть на крупной терке морковь.

Мелко нарезать лук.

Налить в чашу мультиварки растительное масло.

Выложить подготовленное мясо.

Включить режим ВЫПЕЧКА на 20 минут.

Обжарить мясо, перемешивая, в течение 10 минут.

Добавить к мясу лук и морковь, обжарить, помешивая.

По окончании программы выложить в чашу мультиварки хорошо промытый рис.

Добавить мелко нарезанный чеснок, вяленые помидоры, барбарис и остаток специй.

Все тщательно перемешать.

Добавить воду.

Готовить плов в режиме ТУШЕНИЕ 90 минут или в режиме ПЛОВ до окончания режима.

За 10 минут до окончания программы добавить мелко нарезанную зелень.

Полезные советы

Если вы решили сделать плов с бараниной, время

приготовления в режиме ТУШЕНИЕ увеличьте до 150–180 минут, иначе мясо останется жестким.

Воду в плов можно добавлять по мере необходимости, понемногу, в процессе приготовления. Если мясо сочное и после обжаривания в чаше мультиварки много жидкости, постарайтесь количество воды сократить до минимума.

Если вы готовите плов на основе курицы или индейки, возьмите бедрашки с жирком, отделите мясо от косточек, снимите шкурку и порежьте на небольшие кусочки. Сократите время в режиме ТУШЕНИЕ до 60–80 минут. К куриному плову из специй возьмите базилик сушеный и куркуму, красный перец.

Нежный кролик в морковно-сливочном соусе



ТУШЕНИЕ 90-120



1,5–2 часа



5–7 порций

Продукты

Тушка кролика: 1 шт. весом 800-1000 г.

Жирные сливки (15–20%): 2 стакана.

Сочная морковь: 5–6 шт.

Чеснок: 2 зубчика.

Сливочное масло: 100 г.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп).

Специи (черный молотый перец, лавровый лист, майоран, куркума).

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Крахмал: 2 ст. л.

Вода теплая: $\frac{1}{4}$ стакана.

Как готовить

Кролика промыть, нарубить на кусочки, посолить и поперчить.

В отдельной сковороде обжарить кусочки кролика на сливочном масле.

Хорошо промыть и почистить морковь.

Выжать с помощью соковыжималки сок из моркови.

Выложить куски кролика в мультиварку.

Добавить соль и специи.

Добавить сок моркови

Добавить сливки.

Тушить в режиме ТУШЕНИЕ 90-120 минут. Время зависит от качества мяса и особенностей вашей мультиварки.

За 10 минут до окончания программы добавить нарубленный чеснок.

За 5 минут до окончания программы добавить разведенный в $\frac{1}{4}$ стакана теплой воды крахмал, чтобы соус загустел.

Подавать к столу, посыпав измельченной зеленью.

Полезные советы

В качестве гарнира к кролику можно приготовить картофельное пюре, отварной картофель с зеленью, картофельное пюре, рис, макароны.

Можно добавить перед включением режима ТУШЕНИЕ морковный «жмых», оставшийся после того, как получен сок. Тогда соус получится «с мякотью», очень приятной на вкус.



Нежный мясной плов



ТУШЕНИЕ 60 + ГРЕЧКА/РИС/КРУПА 30



1 час 30 минут



3–5 порций

Продукты

Телятина нежирная: 400 г. Вода: 2,5 стакана.

Морковь некрупная: 2 шт. Лук репчатый: 1–2 шт.

Рис длиннозерный: 1 стакан.

Зелень: 1–2 ст.л. (петрушка, укроп).

Как готовить:

Вымытое филе мяса нарезать крупными кубиками или прямоугольниками.

Нашинковать морковь. Тонкими полукольцами нарезать лук.

Поместить куски мяса в кастрюлю мультиварки.

Добавить 1 стакан воды.

Включить режим ТУШЕНИЕ на 1 час.

Через 40 минут выложить в чашу мультиварки нарезанную морковь и лук.

Проверить готовность мяса. Если оно готово – выложить из мультиварки, если нет – добавлять время по 20 минут и проверять готовность.

Слить $\frac{1}{2}$ стакана бульона.

Добавить в чашу мультиварки рис, долить воды из расчета: на 1 стакан риса – $2\frac{1}{2}$ стакана жидкости. Включить режим ГРЕЧКА/РИС/КРУПА.

Соединить мясо с готовым рисом. Перемешать. Заправить бульоном. При желании посолить.

Рыбные блюда

Ах, как осторожно нужно обращаться с рыбой! Чуть пережарил – и мясо уже сухое, чуть переварил – и рассыпается. Но ведь рыбное меню просто необходимо каждой семье. Белок, который содержится в рыбном мясе, быстрее и полнее усваивается, а аминокислоты, которые присутствуют в жирных сортах рыбы, обеспечивают сердце и сосуды гарантией здоровья. Споры о том, что полезнее – мясо или рыба – среди диетологов не стихают, но никто не посоветует вам исключить рыбные блюда из рациона. А хорошо приготовленная рыба – это не только сплошная польза, но и сплошное наслаждение. К тому же мультиварка готовит рыбу и вкусно, и быстро.

Для тестирования вашей мультиварки достаточно приготовить рыбные стейки в режимах ВЫПЕЧКА/ПИРОГ, ЖАРКА/ОБЖАРИВАНИЕ. Паровые стейки приготовьте в режиме ВАРКА НА ПАРУ, тушеные – в режиме ТУШЕНИЕ. Это очень просто: купите готовые свежие стейки морской рыбы (или приготовьте их сами), посолите-поперчите – и вперед, осваивать режимы. Если у вас есть дополнительные режимы ЖАРКА, ЗАПЕКАНИЕ, КОРОЧКА – протестируйте и их.

Можете устроить веселый обед или ужин. Часть стейков пожарьте, еще часть – потушите, последнюю партию отварите на пару. Выложите рыбу на большое блюдо и наблюдайте за реакцией домашних.

Рыба на овощной подушке с медом и специями



ВЫПЕЧКА 30-40



30–40 минут



4 порции

Продукты

Филе морской рыбы: 4 шт.

Лук репчатый: 2 шт.

Морковь: 4 шт.

Сыр: 100 г.

Помидоры некрупные твердые: 4 шт.

Майонез: 4 ст. л.

Чеснок: 2 зубчика.

Лимон: 1 шт.

Мед: 1 ст. л.

Оливковое масло: 4 ст. л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик, свежий майоран).

Молотый черный перец или смесь черного и душистого перцев (можно взять набор специй для рыбы).

Соль: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Как готовить

Хорошо промыть рыбу, обсушить бумажными салфетками.

В майонез добавить мед и протертый на мелкой терке чеснок, соль и специи, оливковое масло.

Натереть на крупной терке морковь.

Нарезать колечками лук и кружочками помидоры.

Нарезать кружочками лимон.

Щедро обмазать кусочки филе в майонезном соусе.

На прямоугольный лист фольги выложить овощную подушку: лук, морковь, помидоры.

На овощную подушку выложить рыбу.

Сверху положить кружочки лимона.

Хорошо завернуть рыбу в фольгу и сложить в мультиварку.

Готовить рыбу в режиме ВЫПЕЧКА 30–40 минут.

Подать рыбу на стол в фольге. Отдельно подать к ней тертый сыр и измельченную зелень, ломтики черного хлеба.

Полезные советы

Если вы любите рыбу с неповторимым вкусом и ароматом специй, можно экспериментировать с анисом, тертым имбирем, свежей мелиссой (вместо лимона), корнем петрушки, розмарином (в размолотом виде), тимьяном (как свежим, так и сушеным), шафраном, эстрагоном. Подберите свое, уникальное сочетание, чтобы получить свою, «фирменную» рыбку в фольге, секрет которой будет известен только вам.

Можно добавить к овощной подушке сладкий перец разных цветов, нарезанный тонкой соломкой или прямоугольниками.

Для тех, кто не имеет возможности тратить время на специи, я могу посоветовать использовать готовый набор специй для рыбы, сушеные прованские травы или травы французской, итальянской кухни. Только учтите, что в магазинных приправах часто уже содержится соль.



ВЫПЕЧКА 30-40



30–40 минут



4–6 порций

Продукты

Филе белой рыбы: 6 шт. среднего размера.

Оливковое масло: 3 ст. л.

Яйцо: 2 шт.

Майонез: 4 ст. л.

Мука: 3 ст. л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп).

Специи (молотый черный перец, молотый душистый перец, анис молотый).

Корень имбиря тертый: 1 ст. л. без горки.

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Лимон: 1 шт.

Как готовить

Промыть рыбное филе, нарезать крупными кусками, посолить и поперчить, щедро сбрызнуть соком лимона.

Для приготовления кляра взбить яйца венчиком, добавить майонез, тертый имбирь и молотый анис (по вкусу), соль, муку. Тщательно перемешать, чтобы не было мучных комочков.

Налить на дно чаши мультиварки оливковое масло.

Включить программу ВЫПЕЧКА на 30–40 минут.

Обмакнуть куски рыбы в кляр и обжарить по 20 минут с каждой стороны. Если рыбы получилось много, сделать это в два захода.

Подать к рыбе мелко нарезанную зелень и соус, например готовый тартар или легкий майонез, смешанный с тертым соленым огурчиком.

Полезные советы

К рыбе в кляре очень подойдет по вкусу «овощная тарелка»: нарезанные дольками помидоры, длинными четвертинками – огурцы, толстой соломкой – сладкий перец, зеленый лук в натуральном виде.

Разные по вкусу блюда можно получить, если приготовить кляр иначе:

– *пивной*: стакана пива + два яйца + стакана муки + 1 ст. л. оливкового масла;

– *сырный*: в рецепте вместо имбиря и аниса добавить

к майонезу 100 г голландского сыра, тертого на средней терке;

– *пармезановый*: в рецепте вместо имбиря и аниса добавить к майонезу 100 г тертого на мелкой терке пармезана;

– *овощной* (картофель, морковь, кабачки или сочетания овощей): натереть на крупной терке + + 2 яйца + 2 ст. л. муки + соль, перец и ваши любимые специи. Этот кляр – что-то вроде овощного «платья» для рыбы, кусочки филе в него нужно «одеть», прижимая кляр к рыбе.

– *воздушный*: 5 белков, взбитых в крепкую пену + 2 ст. л. муки с горкой. Соль и специи добавлять не нужно.

Рыбные шарики



ВЫПЕЧКА 40



40 минут



5–6 порций

Продукты

Рыбное филе: 800 г.

Лук репчатый: 2 шт.

Рафинированное растительное масло: 5–6 ст. л.

Яйцо: 2 шт.

Картофель некрупный: 2 шт.

Чеснок: 1 зубчик.

Сыр твердый: 100 г.

Сухари для панировки.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, базилик).

Специи (молотый черный перец, майоран).

Соль: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Как готовить

Дважды пропустить рыбное филе через мясорубку.

Очень мелко нарезать лук, натереть на терке или измолоть в блендере.

Протереть на мелкой терке чеснок.

Добавить в фарш лук и чеснок.

Посолить и поперчить.

Натереть на мелкой терке картофель, не отжимать его.

Добавить яйца.

Мелко натереть сыр.

Тщательно перемешать фарш.

Сформировать небольшие шарики.

Обвалять шарики в сыре и сухарях.

Налить растительное масло в чашу мультиварки.

Обжарить шарики в режиме ВЫПЕЧКА 20 минут.

Перевернуть котлеты.

Слегка наколоть румяную корочку вилкой и обжарить котлеты в режиме ВЫПЕЧКА еще 20 минут.

Как сэкономить время

Время обжаривания котлет в режиме ВЫПЕЧКА можно сократить до 10 минут с каждой стороны. Затем потушить котлеты в режиме ТУШЕНИЕ 20 минут, добавив немного воды.

Полезные советы

Для приготовления блюда нужно взять филе морской рыбы с белой мякотью.

Можно добавить к фаршу шампиньоны. Для этого их нужно пропустить через мясорубку или очень мелко нарезать (тогда в шариках будут грибные кусочки).

Подать шарики к столу с соусом тартар и измельченной зеленью.

В качестве гарнира к рыбным шарикам хорошо подойдут: рис, рисовые макароны, отварной картофель с зеленью, картофельное пюре, овощи на пару (морковь, цветная капуста, брокколи, картофель). Или – обжаренные шампиньоны.

Речная рыба с овощами



ВАРКА НА ПАРУ 30



30 минут



6–7 порций

Продукты

Сом, судак, карп, сазан: 1–1,2 кг филе.

Лук репчатый: 1–2 шт.

Картофель некрупный: 7–8 шт.

Морковь: 2–3 шт.

Растительное масло рафинированное: 4 ст. л.

Помидоры спелые красные (крупные): 2–3 шт.

Лимон: 1 шт.

Рыбный бульон: 4 стакана/

Специи: красный перец или смесь острых перцев, корень петрушки молотый, шафран.

Соль: $\frac{1}{2}$ ст. л.

Зелень (укроп, петрушка, эстрагон): 3 ст. л.

Как готовить

Рыбу хорошо промыть и выпотрошить, обрезать мякоть.

На оставшихся частях рыбы сварить бульон на плите.

Добавить в бульон специи, посолить.

Из филе выбрать косточки, если они имеются.

Посолить и поперчить, щедро сбрызнуть лимонным соком.

Нарезать дольками или кубиками картофель.

Нарезать лук полукольцами или мелко.

Мелко нарезать помидоры.

Нашинковать или натереть морковь на крупной терке.

Налить в чашу мультиварки растительное масло.

Подготовленные куски филе выложить в мультиварку.

Добавить помидоры, лук, морковь.

Добавить бульон – столько, чтобы он едва покрывал рыбу, на $\frac{1}{2}$ –1 см.

Установить сверху сетчатый поддон с нарезанным картофелем.

Готовить в режиме ВАРКА НА ПАРУ 30 минут.

За 10 минут до окончания программы добавить мелко нарезанную зелень – посыпать ею картофель (при желании можно добавить в готовое блюдо).

Полезные советы

Можно приготовить речную рыбу с овощами в режиме ТУШЕНИЕ за 60 минут.

Картофель можно класть не в поддон, а сразу к рыбе в чашу мультиварки.

Чтобы убрать запах речной рыбы, ее нужно подержать в лимонном соке, разведенном водой (1 лимон на 2 стакана воды) 1–2 часа. Или кусочки филе перед закладкой опустить в лимонный сок.

Вместо томатов можно использовать томатную пасту (не слишком кислую!) или томатный кетчуп.

Блюда из овощей и круп

Мультиварка очень дружит с овощами – она умеет их обжаривать, тушить, варить обычным способом и на пару, запекать. Зимой наша помощница радует семью вкуснейшей тушеной капустой, картошечкой с магазинными грибочками, а уж в сезон овощей – вообще красота. Я беру мультиварку на дачу, – и свежайшие помидорчики, баклажаны, кабачки, перчики, которые утром красуются на грядке, к обеду мультиварка превращает в аппетитное соте или рагу. Впрочем, и тот, кто не выезжает из города, летом и осенью всегда может купить свежие сезонные овощи и побаловать себя и домашних овощными кулинарными шедеврами.

Из риса, помимо каш и пловов, мультиварка поможет к обеду сделать настоящее итальянское ризотто, а макароны станут пастой или гарниром к мясным блюдам.

Тестировать вашу мультиварку на овощах я бы советовала и на картошке, и на капусте, и на рагу. Приготовьте диетические овощи в режиме **ВАРКА НА ПАРУ**, – без соли и специй, только нарежьте их и разместите в сетчатом поддоне. Потушите сезонные овощи в режиме **ТУШЕНИЕ**, предварительно обжарив их и не обжаривая. Выясните, сколько вашей мультиварке потребуется времени, чтобы поджарить в режимах **ВЫПЕЧКА** или **ЖАРКА** дольки картошки. И начинайте готовить прекрасные овощные блюда!

Картофель с грибами на пару



ВАРКА НА ПАРУ 40



40 минут



4–6 порций

Продукты

Картофель: 1 кг. Грибы: 400 г.

Лук репчатый: 2 шт. Соль: ½ ч. л.

Растительное масло рафинированное: 3–4 ст. л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, майоран, базилик, кинза).

Специи (смесь жгучих перцев или красный перец, орегано или готовая смесь трав, тмин молотый).

Как готовить

Промыть грибы и нарезать их дольками.

Мелко нарезать лук.

Слегка обжарить лук с грибами на растительном масле на отдельной сковороде в течение 5-10 минут.

Картофель нарезать крупными дольками

Обвалять картофель в смеси: молотый тмин, перец, травы, соль.

Выложить картофель в сетчатый поддон.

Налить в чашу мультиварки 2 стакана воды.

Варить овощи в режиме ВАРКА НА ПАРУ 30 минут.

Добавить обжаренные грибы и лук.

Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Варить картофель с грибами в режиме ВАРКА НА ПАРУ еще 10 минут.

«Капуста навеселе»



ВЫПЕЧКА 20 + ТУШЕНИЕ 40-60



1 час – 1 час 20 минут



5–6 порций

Продукты

Краснокочанная капуста: 1 небольшая головка.

Белокочанная капуста: 1 небольшая головка.

Помидоры спелые красные: 3 шт.

Сладкий красный перец: 2 шт.

Лук репчатый: 2–3 шт.

Горький перчик: небольшой кусочек.

Шампанское красное или сухое красное вино: ½ стакана.

Растительное масло рафинированное: ½ стакана.

Сахар: 2 ст. л.

Вода: примерно 1 стакан.

Сок 1 лимона или чуть-чуть уксуса.

Специи (тмин молотый).

Соль: ½ ст. л.

Как готовить

Тонко нашинковать капусту, посолить ее и слегка помять. Оставить на 20 минут, затем отжать. Сбрызнуть лимонным соком или уксусом.

Мелко нарезать репчатый лук.

Мелко нарезать горький перчик.

Нарезать мелкой соломкой красный перец, очистив его от семян.

Мелко нарезать помидоры.

Налить в чашу мультиварки немного растительного масла.

Растопить сахар, добавить тмин.

Обжарить лук и перцы – горький и сладкий, помешивая, в режиме ВЫПЕЧКА 20 минут.

Добавить капусту и помидоры. Помидоры можно заменить томатной пастой по вкусу.

Добавить шампанское или сухое красное вино.

Тушить капусту в режиме ТУШЕНИЕ 40–60 минут, при необходимости добавляя воду (ее должно быть немного, чтобы капуста тушилась, а не варилась).

Полезные советы

Чтобы блюдо было более сытным, в него можно добавить кусочки колбасы или ветчины. Можно также потушить капусту с куриным филе, телятиной, говядиной. В этом случае предварительно нужно обжарить мясо в режиме ВЫПЕЧКА 20–30 минут, затем добавить овощи и потушить в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут, затем добавить капусту и помидоры и включить режим ТУШЕНИЕ еще на 40–60 минут.

Тушеная капуста – хороший гарнир к мясным блюдам, особенно к жареному мясу.

Закуска «заморская баклажанная» / кабачковая



ВЫПЕЧКА 30 + ТУШЕНИЕ 90



2 часа

Продукты

Баклажаны средних размеров (или кабачки, или баклажаны и кабачки в любой пропорции): 5 шт.

Сладкий перец: 5 шт.

Лук репчатый: 2 шт.

Морковь: 1 шт.

Растительное масло рафинированное: $\frac{1}{4}$ стакана.

Помидоры некрупные: 6 шт.

Чеснок: 3–4 зубчика.

Томатный соус: 1–2 ст. л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Специи (хмели-сунели или чабрец, паприка).

Горький перец в стручках: по вкусу.

Вода: 1 стакан или чуть больше (при необходимости).

Соль: $\frac{1}{2}$ ст. л.

Сахар: 1 ч. л.

Как готовить

Баклажаны очистить и нарезать кружками.

Нашинковать морковь.

Мелко нарезать лук.

Нарезать соломкой сладкий перец.

Измельчить горький перчик.

Ошпарить томаты и снять с них кожицу, потрогать мякоть.

Налить в чашу мультиварки растительное масло.

Обжарить баклажаны в режиме ВЫПЕЧКА 20 минут.

Добавить лук, морковь, сладкий перец.

Обжарить овощи в режиме ВЫПЕЧКА еще 10 минут, помешивая.

Добавить томатный соус (можно заменить томатным соком).

Добавить специи и сахар.

Добавить натертый на мелкой терке чеснок и горький перец.

Все тщательно перемешать.

Добавить мелко нарезанную зелень.

Потушить в режиме ТУШЕНИЕ 90 минут. При необходимости добавлять воду, примерно 1–1½ стакана.

Можно оставить закуску как есть, с крупными кусочками овощей, а можно сделать икру с помощью блендера или протереть через сито. В последнем случае ее нужно охладить в холодильнике.

Полезные советы

Чтобы баклажаны не горчили, их перед закладкой иногда вымачивают в подсоленной воде 15–20 минут. Лучшее всего для приготовления блюда подойдут молодые крепкие баклажаны.

Рис на овощной подушке



ПЛОВ

ВЫПЕЧКА 10 + ТУШЕНИЕ 60 или ВЫПЕЧКА 10 +



до 1 часа 10 минут



6–8 порций

Продукты

Рис круглый: 1½ стакана.

Сладкий перец: 3 шт.

Молодые кабачки средних размеров: 2 шт.

Молодая морковь: 5 шт.

Стручковая фасоль: 2 стакана.

Цветная капуста: 1 головка средних размеров.

Лук репчатый: 2 шт.

Растительное масло рафинированное: $\frac{1}{4}$ стакана.

Чеснок: 3 зубчика.

Вода: 3–4 стакана.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Специи (приправа хмели-сунели).

Соль: $\frac{1}{2}$ ст. л.

Как готовить

Кабачки очистить и нарезать маленькими кубиками.

Морковь нашинковать или нарезать маленькими кубиками.

Мелко нарезать лук.

Нарезать соломкой или прямоугольниками сладкий перец.

Нарезать стручковую фасоль частями по 2 см.

Разобрать цветную капусту на мелкие соцветия, если нужно, нарезать.

Налить в чашу мультиварки растительное масло. Можно взять его меньше, чем в рецепте.

Обжарить лук в режиме ВЫПЕЧКА 10 минут.

Выложить слой кабачков, посыпав его солью и хмели-сунели.

Выложить слоями морковь, фасоль, цветную капусту, перец, пересыпая солью и хмели-сунели.

Выложить подготовленный рис. Его нужно хорошо промыть.

Добавить воду.

Протушить рис с овощами в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут.

За 10 минут до окончания программы добавить мелко нарезанные чеснок и зелень.

Все тщательно перемешать.

Вместо режима ТУШЕНИЕ можно включить ПЛОВ, чеснок и зелень добавить сразу после окончания программы. В этом режиме жидкость выпарится и образуется румяная корочка, поэтому рис до включения режима ПЛОВ лучше перемешать с овощами.

Полезные советы

Рис на овощной подушке можно готовить с самыми разными овощами, добавляя к рецепту все, что вам покажется уместным.

Соте «бистро»



ТУШЕНИЕ 60



1 час



4–6 порций

Продукты

Баклажаны средних размеров: 3 шт.

Кабачки: 2 шт.

Картофель некрупный: 3 шт.

Сладкий перец: 3 шт.

Морковь: 1–2 шт.

Лук репчатый: 1–2 шт.

Помидоры: 5 шт.

Оливковое или растительное масло: $\frac{1}{3}$ стакана.

Чеснок: 3 зубчика.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Специи (черный перец молотый).

Соль: $\frac{1}{2}$ ст. л.

Сахар: 1 ст. л.

Как готовить

Баклажаны и кабачки нарезать кубиками средних размеров.

Нарезать морковь кубиками.

Нарезать лук полукольцами.

Нарезать соломкой сладкий перец.

Помидоры нарезать кружками.

Картофель нарезать кубиками или дольками.

Налить масло в кастрюлю мультиварки.

Выложить подготовленные овощи слоями, пересыпая их солью, специями и сбрызгивая маслом. Сверху должен быть слой томатов. Слои лучше повторить 2 раза.

Добавить мелко нарезанный чеснок.

Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут.

При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Полезные советы

Классический соте готовится по особой технологии: все овощи обжариваются перед тушением на сковороде, причем, для того чтобы их перевернуть, сковороду встряхивают. Для того чтобы приготовить такое соте с помощью мультиварки, нужно предварительно обжарить на сковороде все овощи, кроме томатов, а потом уже тушить.

Можно обжаривать овощи и в мультиварке, в режиме ВЫПЕЧКА, начиная с картофеля (10) минут, затем баклажаны и кабачки добавить к картофелю и обжарить еще 10 минут, затем добавить лук и перец (10 минут). При этом придется помешивать овощи, чтобы они

обжарились равномерно.



Теплый рисовый салат с крабами



ВЫПЕЧКА 10 + ПЛОВ 30



40 минут



4–6 порций

Продукты

Крабовые палочки: 400 г.

Длинный рис: 2 стакана.

Морковь: 2 шт.

Лук репчатый: 2 шт.

Кукуруза консервированная: 1 банка.

Сливочное масло: 100 г.

Вода: 4 стакана.

Майонез: 2–3 ст. л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Специи (красный перец или смесь жгучих перцев).

Соль: $\frac{1}{2}$ ст. л.

Как готовить

Предварительно замочить рис на 1–2 часа и хорошо его промыть.

Натереть на терке морковь.

Мелко нарезать лук.

Растопить в чаше мультиварки сливочное масло.

В режиме ВЫПЕЧКА 10 минут обжарить лук и морковь.

Промыть рис и выложить его в чашу мультиварки.

Перемешать с луком и морковью.

Добавить крабовые палочки, нарезанные очень тонкими колечками или измельченные в блендере. Тщательно перемешать. Посолить.

Добавить горячую воду.

Готовить в режиме ПЛОВ 30 минут.

За 10 минут до окончания программы добавить консервированную кукурузу, перемешать.

Заправить готовый салат сливочным маслом, посыпать зеленью.

К салату подать майонез с оливковым или классическим вкусом, перец или смесь перцев.

Полезные советы

Вместо крабовых палочек можно взять куриное филе. Его нужно нарезать очень мелко и предварительно обжарить в режиме ВЫПЕЧКА 10 минут.

К теплomu салату можно добавить тертый на крупной терке сыр.

Интересный вкус салату придаст заправка: майонез, смешанный с соком лимона.



Ризотто почти по-милански



ВЫПЕЧКА 15 + ТУШЕНИЕ 60 минут



1,5 часа (бульон) + 1 час 15 минут



5–7 порций

Продукты

Курица или куриный суповой набор: 1,2–1,5 кг.

Лук репчатый: 3 шт.

Морковь: 1 шт.

Корень петрушки свежий: 1–2 шт.

Черный и белый перец горошками: по 8–10 шт.

Цедра свежего лимона: по вкусу.

Букет сезонной зелени: 1 шт.

Рис для ризотто или круглый рис: 400 г.

Сухое белое вино: ½ стакана.

Сыр пармезан: 100 г.

Сливочное масло: 100 г.

Шафран: 1–2 щепотки.

Как готовить

Предварительно сварить куриный бульон. Для ризотто нам потребуется 2–2,5 л. Как варить:

- курицу нарубить на части и сложить в кастрюлю (можно взять куриные ножки или бедрышки);

- залить водой, довести до кипения на сильном огне, тщательно снять пену;

- убавить огонь, добавить головку лука, морковь (можно крупно нарезать), корень петрушки, кусочек цедры;

- чуть раздавить горошки перца (в ступке или молоточком для отбивания мяса) и добавить в бульон;

- собрать сезонную зелень в небольшой пучок, связать его ниткой;

- добавить $\frac{1}{4}$ ч. л. соли;

- варить бульон на медленном огне 1,5 часа, за 5 минут до окончания варки добавить зелень;

- готовый бульон процедить, добавить шафран (2 щепотки) и поставить охлаждаться.

Растопить в кастрюле мультиварки сливочное масло (50 г).

Мелко нарезать лук.

В режиме ВЫПЕЧКА несколько минут обжарить лук, не давая ему изменить цвет.

Быстро всыпать рис в мультиварку, размешивая его с луком. В режиме ВЫПЕЧКА готовить рис примерно 1 минуту, так, чтобы он пропитался маслом. Постоянно помешивайте!

Добавить белое вино и готовить в режиме ВЫПЕЧКА, постоянно помешивая рис с луком, пока не уйдет запах алкоголя (до 1 минуты).

Добавить бульон и быстро перемешать его с рисом.

Готовить ризотто в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут.

Добавить по окончании программы нарезанное мелкими кубиками сливочное масло и протертый на мелкой терке пармезан.

Вымешать до тех пор, пока масса не станет однородной.

Глава 4

Печем с мультиваркой. выпечка и десерты

Мультиварка не только варит-жарит-тушит крупы, мясо, рыбу и овощи, снабжая семью сытными завтраками и вкусными обедами, но и великолепно печет – и домашний хлеб, и бисквиты, и тортики, и кексы, и мои любимые яблочные пироги. Согласитесь, без аромата яблочного пирога и его божественного вкуса вообще невозможно себе представить семейное чаевничание! Мультиварка печет такой пирог изумительно – просто тает во рту. Так же изумительно она готовит десерты, включая нежнейшие кремы. Я давно заметила – все мои знакомые, которые хоть как-то умеют готовить, купив мультиварку, первым делом принимаются печь. Наверное, потому что пышный бисквит или вкусный торт – это важный показатель мастерства хозяйки. Сумеешь удивить домашних выпечкой, – значит, честь тебе и хвала как умелому кондитеру. А сколько слов восхищения и благодарности – ведь сладкое любят все без исключения. Если же и хлеб к столу печется в мультиварке, то магазинные караваи и батоны сразу исчезают из домашнего меню, вместо них появляется мука и всевозможные семечки, пряности и добавки вроде изюма, кураги и орехов.

Чтобы протестировать режим ВЫПЕЧКА, я советую начать с простого, но такого замечательного яблочного пирога. А еще – испеките домашний хлеб, а заодно протестируйте свою помощницу в режимах ПОДОГРЕВ, ЙОГУРТ и ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА на расстойку теста.

Большой пасхальный кулич



ЙОГУРТ 60 + ВЫПЕЧКА 80



2 часа 20 минут

Продукты

Мука: 1 кг.

Сахар: 2 стакана без горки.

Молоко: 1½–2 стакана.

Сливочное масло: 300 г.

Растительное масло рафинированное: 1 ст. л.

Мед: 3 ст. л.

Яйцо: 7 шт.

Яичный белок: 3 шт.

Ванильный сахар: 2 пакетика.

Сахарная пудра: 5–7 ст. л.

Дрожжи: 50–70 г.

Соль: ½ ч. л.

Изюм: стакана.

Курага: ½ стакана.

Орехи грецкие или фундук: ½ стакана.

Как готовить

Для приготовления заготовки для кулича слегка взбить яйца, размягчить сливочное масло, развести дрожжи в половине молока, добавить яйца, сахар и масло, 1–2 стакана муки.

Все тщательно перемешать и оставить на несколько часов. Тесто должна сильно подняться.

Предварительно распарить изюм и нарезанную мелко курагу.

Помять орехи, чтобы не было крупных кусочков.

Добавить в опару соль, ванильный сахар, изюм, орехи, курагу, мед.

Тщательно перемешать и, перемешивая, всыпать муку.

Вымесить однородное тесто.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом.

Положите в чашу тесто и включите программу ЙОГУРТ на 60 минут. Объем теста за это время должен увеличиться примерно вдвое.

Через 30 минут обмять тесто и снова оставить на полчаса в режиме ЙОГУРТ.

После расстойки выпекать кулич в режиме ВЫПЕЧКА 80 минут: 50 минут с одной стороны и 30 – с другой.

Аккуратно достать кулич из чаши.

Приготовить глазурь, для чего взбить охлажденные в холодильнике яичные белки, и добавить сахарную пудру. Глазурь должна загустеть. В конце приготовления добавить $\frac{1}{2}$ ч. л. лимонного или ягодного сока.

Смазать остывший кулич глазурью.

Как сэкономить время

Опару можно приготовить с вечера и оставить на ночь. Опару замешивают только в стеклянной, керамической, деревянной или эмалированной посуде.

Яблочный пирог



ВЫПЕЧКА 90



1 час 30 минут

Продукты

Мука пшеничная: 2 стакана.

Масло сливочное: ½ пачки.

Сахар: 5 ст. л.

Яйца: 2 шт.

Разрыхлитель: 1 ст. л. (без горки).

Яблоки крупные кисло-сладкие: 4 шт.

Корица: ½ ч. л.

Мед: 2 ст. л.

Растительное масло рафинированное: 1 ст. л.

Соль: ½ ч. л.

Сахарная пудра: 1 ч. л.

Как готовить

Просеять муку – обязательно!

Смешать размягченное сливочное масло с медом и сахаром.

Хорошо растереть.

Взбить яйца с солью, добавить к маслу.

Добавить муку, смешанную с разрыхлителем, вымесить тесто.

Вымыть яблоки, удалить серединку, нарезать кусочками или дольками.

Посыпать яблоки корицей.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом, посыпать панировкой.

Выложить часть теста в мультиварку, выложить часть яблок, залить их тестом, потом снова выложить слой яблок. Сверху может быть как тесто, так и яблоки.

Выложить тесто с яблоками в мультиварку.

Выпекать в режиме ВЫПЕЧКА 60 минут. Перевернуть. Для этого вынуть чашу и осторожно перевернуть, чтобы пирог выпал на поддон для варки на пару. Снова вложить пирог в чашу и готовить в режиме ВЫПЕЧКА 30 минут.

Готовый пирог посыпать сахарной пудрой.

Внимание!

Яблочный пирог может готовиться и больше, и меньше времени – это зависит от температуры режима ВЫПЕЧКА вашей мультиварки, а также от сочности яблок и качества муки.

Полезные советы

Яблоки в рецепте можно заменить грушами, абрикосами, сливами. Нужно учесть, что фрукты должны быть твердыми, но не рыхлыми.

К рецепту можно добавить толченые орехи, тертый миндаль.

Готовый пирог хорош с любыми напитками, детям его советую подавать с теплым молоком.



Быстрый бисквит на майонезе



ВЫПЕЧКА 80 минут



80 минут

Продукты

Мука: 1 стакан.

Сахар: $\frac{1}{2}$ стакана.

Майонез: 250 г.

Растительное масло рафинированное: 1 ст. л.

Яйцо: 3 шт.

Орехи: $\frac{1}{2}$ стакана.

Сода: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Лимон: 1 шт.

Вишневое или клубничное варенье.

Сахарная пудра: 1 ч. л.

Как готовить

Растереть яйца с сахаром.

Добавить в смесь майонез.

Добавить соду, погашенную лимонным соком.

Хорошо взбить.

Добавить муку и тщательно перемешать.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом.

Включить режим ВЫПЕЧКА на 60 минут

После окончания программы можно перевернуть бисквит и выпекать еще 20 минут в режиме ВЫПЕЧКА. Получится румяная корочка.

Разрезать бисквит на два коржа.

Хорошо пропитать коржи сиропом из варенья и пересыпать толчеными орехами.

Сверху можно посыпать бисквит сахарной пудрой.

Полезные советы

Для бисквитного теста берут муку высшего сорта. Ее обязательно просеять.

Майонез для бисквита лучше всего взять классический, без специфических привкусов.

Чтобы бисквит получился более пышным, яичные белки отделяют от желтков. Желтки растирают с сахаром, белки отдельно взбивают в пену и добавляют в тесто, осторожно перемешивая его.

Бисквит нужно выкладывать в разогретую мультиварку, через 5-10 минут после включения.

Прежде чем разрезать коржи, их нужно охладить, чтобы не крошились.

С коржами можно экспериментировать: добавлять какао, специи, цедру лимона или лайма. Если вы печете бисквит для взрослых членов семьи, можно пропитать его не сиропом а вишневым или шоколадным ликером, коньяком.



Творожный кулич с миндалем и корицей



ЙОГУРТ 30–60 + ВЫПЕЧКА 90



2 часа 30 минут



Продукты

Мука: 2½–3 стакана.

Сахар: ¾ стакан.

Сливочное масло: 150 г.

Растительное масло рафинированное: 1 ст. л.

Яйцо: 3 шт.

Яичный белок: 1 шт.

Творог 15% (и более) жирности: 200 г.

Молоко: 1 стакан.

Ванильный сахар: 2 пакетика.

Сахарная пудра: 4 ст. л.

Сухие дрожжи: 1 ст. л.

Соль: ⅔ ч. л.

Миндаль измельченный жареный: 1 стакан.

Корица молотая: 1 ч. л. (или по вкусу).

Как готовить

Развести дрожжи в теплом молоке.

Добавить ½ стакана муки и половину сахара.

Все перемешать.

Оставить опару в тепле на 20–30 мин.

Растопить сливочное масло.

Размять творог, чтобы не было крупных кусочков (или протереть через сито).

Взбить яйца с сахаром и смешать с опарой, которая должна увеличиться в объеме вдвое-втрое.

Добавить растопленное масло, ванилин, приготовленный творог, корицу, стакана миндаля.

Все тщательно перемешать.

Добавляя муку, замесить тесто.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом.

Выложить тесто и дать ему подняться в режиме ЙОГУРТ 30 минут.

Можно обмять тесто и еще на 30 минут оставить в режиме ЙОГУРТ.

Выпекать кулич в режиме ВЫПЕЧКА 90 минут.

Аккуратно достать кулич из чаши.

Для приготовления глазури взбить охлажденный яичный белок, добавив сахарную пудру.

Измельчить оставшийся миндаль в крошку.

Смазать остывший кулич глазурью и посыпать миндалем.

Полезные советы

Если творог недостаточно жирный, добавьте к нему пару ложек жирной сметаны.



Рулет вишневый с имбирем



ПОДОГРЕВ 20 + ВЫПЕЧКА 90



1 час 50 минут

Продукты

Готовое слоеное тесто: 500 г.

Свежая вишня: 500 г.

Сахар: 1 стакан.

Растительное масло рафинированное: 1 ст. л.

Крахмал: 5–6 ст. л.

Сахарная пудра: 5 ст. л.

Имбирь молотый: 2 ч. л.

Как готовить

Добавить в тесто молотый имбирь и хорошо его вымесить.

Сделать сахарный сироп, проварить в нем вишню без косточек.

Вынуть вишню из сиропа, отжать жидкость.

Смешать подготовленную вишню с крахмалом.

Нанести начинку на тесто, оставляя свободными края.

Свернуть рулет, заложив в него края теста.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом.

Выложить рулет, аккуратно свернув его спиралью.

Разогреть рулет в режиме ПОДОГРЕВ 20 минут.

Выпекать в режиме ВЫПЕЧКА 90 минут.

Через 45 минут после начала программы перевернуть рулет на другую сторону.

Готовый рулет разрезать на порции, щедро посыпать сахарной пудрой и подать к столу теплым. Очень вкусно – со сливочным мороженым или холодным молоком с мятой.

Полезные советы

Для приготовления рулета можно использовать не только слоеное, но и обычное тесто.

Вместо свежей вишни подойдет консервированная и замороженная.

Вместо вишни можно взять черешню, алычу, абрикосы, крыжовник, смородину или малину – любые сезонные ягоды. Хорош рулет с черной бузиной, только в этом случае нужно пропитать его лимонным или апельсиновым соком.

Если вы готовите рулет для взрослых, можно пропитать его коньяком или вишневым ликером.



Шоколадный заяц



ВЫПЕЧКА 60–80 минут



1 час – 1 час 20 минут

Продукты

Мука: 1½ стакана.

Сахар: 1½ стакана.

Растительное масло рафинированное: 1 ст. л.

Яйцо: 3 шт.

Какао-порошок: 4 ст. л.

Сметана: 1½ стакана.

Сода: 1 ч. л.

Толченые грецкие орехи: ½ стакана.

Фигурки шоколадных зайчиков: по количеству детей в семье.

Лимонный сок: ½ ч. л.

Как готовить

Взбить яйца с одним стаканом сахара.

Добавить половину сметаны.

Добавить какао и орехи.

Добавить соду, гашенную лимонным соком.

Добавить муку и все тщательно перемешать.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом.

Выпекать торт в режиме ВЫПЕЧКА 60–80 минут.

Остывший бисквит разрезать на 2–3 коржа.

Для приготовления крема взбить сметану с оставшимся сахаром. Лучше истолочь его в сахарную пудру или взять готовую пудру.

Промазать коржи, верх и бока торта кремом.

Украсить торт фигурками маленьких шоколадных зайчиков.

Оставить торт в холодильнике на несколько часов или на ночь.

Полезные советы

Можно готовых объемных шоко-зайчиков разрезать на две половинки и украсить ими торт. Для этого нужно нагреть острый нож и быстро разрезать шоколад.

Вместо шоколадных зайчиков можно взять шоколадные монеты или конфеты «Птичье молоко» – и украсить торт.

Для взрослой компании бисквит можно пропитать

коньяком или ликером и украсить конфетами с ликером или черным горьким шоколадом, потертым на крупной терке.



Кофейный крем



ТУШЕНИЕ 20



20 минут



4–5 порций

Продукты

Молоко: 4 стакана. *Сахар*: 3–5 ст. л.

Крахмал: 2 ст. л. с горкой. *Шоколад*: ½ плитки.

Кофе растворимый: 1–2 ст. л.

Как готовить

Влить в чашу мультиварки половину молока.

Довести молоко до кипения в режиме ТУШЕНИЕ 15 минут.

В оставшемся молоке развести крахмал.

Добавить кофе, сахар и быстро перемешать.

Добавить смесь молока с крахмалом.

Готовить, помешивая, в режиме ТУШЕНИЕ 5 минут.

Разлить десерт по чашкам и охладить. Сверху посыпать тертым шоколадом.

Полезные советы

Добавлять смесь крахмала с молоком в кипящее молоко нужно тонкой струйкой, постоянно помешивая молоко, чтобы не образовались комки.

В десерт в самом конце можно добавить коньяк или ликер.

Кофе можно заменить какао.

Нежный творожный кекс с курагой



ВЫПЕЧКА 50–65



50–65 минут

Продукты

Мука: 2 стакана. Сахар: 1 стакан.

Яйцо: 4 шт. Творог: 300 г.

Сливочное масло: 200 г.

Растительное масло: 1 ст. л.

Ванильный сахар: 1 пакетик.

Разрыхлитель: 1 пакетик.

Курага (или изюм): 100 г.

Сироп или варенье.

Как готовить

Взбить размягченное сливочное масло с сахаром и ванильным сахаром в блендере или вручную.

Добавить творог.

Тщательно перемешать, чтобы не было комочков.

Добавить яйца, муку и разрыхлитель.

Добавить измельченную курагу (или изюм, или и то, и другое).

Все тщательно перемешать.

Смазать растительным маслом чашу мультиварки.

Выложить кекс, придав ему округлую форму.

Готовить кекс в режиме ВЫПЕЧКА 50–65 минут.

Проткнуть готовый кекс тонкой деревянной палочкой в нескольких местах и пропитать любым сиропом.

Воздушный десерт с яблочной «шапкой»

ВЫПЕЧКА 50 50 минут

Продукты

Творог или сырковая масса: 800 г.

Сахар: 1 стакан.

Яйцо: 4 шт.

Сметана: 1 стакан.

Сливочной масло: 1 ст. л.

Крахмал: 2 ст. л. с горкой.

Яблоки кисло-сладкие: 3–4 шт.

Корица: 1 ч. л.

Дополнительно: пергаментная бумага для выпекания.

Как готовить

Отделить яичные белки от желтков.

Смешать протертый творог с желтками.

Добавить сметану и крахмал, половину корицы.

Все тщательно перемешать.

Взбить белки в крутую пену, постепенно добавляя сахар.

Осторожно добавить белки в творог.

В чашу мультиварки положить пергамент, смазанный маслом – так, чтобы потом можно было вынуть десерт из чаши за края пергаментной бумаги.

Выложить десерт в мультиварку, слегка разровнять.

Готовить в режиме **ВЫПЕЧКА** 50 минут. Мультиварку до конца процесса не открывать.

Пока готовится десерт, нарезать яблоки некрупными дольками и испечь в духовке или в микроволновке. Это займет примерно 20–25 минут.

Готовый десерт остудить (лучше дать ему подостыть в мультиварке), осторожно достать из мультиварки за края бумаги, выложить на тарелку и водрузить на него яблочную «шапку». Сверху посыпать корицей, сахарной пудрой и подавать к столу.

Полезные советы

Для приготовления десерта можно взять готовую сырковую массу.

Качество десерта очень зависит от качества творога. Если «тесто» получается жидковатым, нужно добавить 5–6 ст. л. муки или манки (манной крупе необходимо заранее дать разбухнуть).

Творог для десерта нужен достаточно жирный – от 9 % и выше. Самое лучшее решение – базарный

деревенский творог.

Вместо яблок можно взять сладкие груши, абрикосы, сливы. Можно взять и свежие сезонные ягоды – лучше малину или клубнику. Кислые ягоды нужно протереть с сахаром, сладкие – вымыть и выложить на десерт.

Сладкие кексы с начинкой (маффины)



ПОДОГРЕВ 10 + ВЫПЕЧКА 60



1 час 10 минут

Продукты

Мука: 1 стакан. *Сахар*: $\frac{2}{3}$ стакана.

Яйцо: 3 шт. *Сливочное масло*: 100 г.

Разрыхлитель: 1 пакетик. *Цедра 1 лимона*.

Ванилин: $\frac{1}{2}$ пакетика.

Фруктовый джем или конфитюр: $\frac{1}{2}$ стакана.

Корица (порошок): по вкусу.

Как готовить

Взбить яйца вместе с сахаром.

Добавить масло, разрыхлитель для теста, ванилин и муку.

Натереть на мелкой терке лимонную цедру, добавить к тесту.

Все хорошо перемешать.

Силиконовую форму для кексов или одноразовые (не металлические!) формочки заполнить примерно на $\frac{1}{3}$ тестом.

В центр положить немного густого джема или конфитюра.

Выложить верхний слой теста (такой же, как и нижний), начиная от краев формочек.

Формочки должны быть заполнены на $\frac{2}{3}$ объема или чуть-чуть больше.

Выложить формочки в мультиварку и включить режим ПОДОГРЕВ на 10 минут.

Выпекать маффины в режиме ВЫПЕЧКА 60 минут.

Полезные советы

Маффины – это просто поле для кулинарных экспериментов. Вместо джема можно начинить их «ириской» – вареной сгущенкой, бананами, финиками, кусочками белого или черного шоколада. В тесто можно добавлять миндаль или другие орехи, всевозможные специи, кусочки шоколада, коньяк, ликер, ром. И каждый раз будет получаться особый вкус!

Лично я люблю выпекать маффины в одноразовых бумажных формочках. Только запомните, что их обязательно нужно вкладывать в силиконовые. При подаче на стол бумагу можно не снимать – она служит украшением выпечки.

Для украшения маффинов подойдет и сахарная пудра, и глазурь с разными добавками, и шоколад, и конфитюр (если ваши маффины – фруктовые).

Еще одна находка для любителей вкусенького: соленые маффины, которые можно начинить сыром, копченостями (как мясными, так и рыбными), грибами, творогом с солью и зеленью. Маффины по-украински можно начинить соленым салцом или шпигом, а маффины по-русски – красной икрой. Для соленых маффинов в качестве глазури подойдут крем из укропа (в блендере взбить укроп с лимонным соком и солью) или соус тартар (к рыбным маффинам).

Можно сделать и большой семейный кекс с начинкой (не жидкой) по рецепту маффинов.

Паштида с рыбой



ВЫПЕЧКА 50



50 минут

Продукты

Мука: 1½ стакана.

Яйцо: 4 шт. сырых + 2 шт. сваренных вкрутую.

Майонез: стакана

Сметана: 1 стакан

Лук репчатый: 2 шт.

Рыбные консервы: 2 баночки

Растительное масло рафинированное: 1 ст. л.

Разрыхлитель: 1 ст. л.

Сезонная зелень: 2 ст. л.

Соль: ½ ч. л.

Как готовить

В отдельной сковороде приготовить начинку для паштиды, для чего обжарить мелко нарезанный лук, добавить к нему рыбные консервы, из которых предварительно выбрать кости. Добавить рубленые сваренные вкрутую яйца и перемешать.

Смешать муку с разрыхлителем.

Яйца взбить с солью.

Добавить майонез, сметану и муку. Все хорошенько перемешать.

Смазать кастрюлю мультиварки растительным маслом.

Вылить в мультиварку половину теста.

Добавить начинку.

Залить начинку оставшимся тестом.

Выпекать в режиме ВЫПЕЧКА 50 минут.

Готовую паштиду посыпать зеленью и в теплом виде подавать к столу.

Полезные советы

Паштида хороша тем, что для нее подойдут самые разные начинки:

- свежая капуста с зеленым луком и яйцами (капусту нужно слегка притушить);

- картофель с луком (предварительно обжаривается на сковороде);

- мясной фарш, обжаренный с луком;

- щавель с вареными яйцами;
- куриная печенка, обжаренная с луком;
- грибы и их всевозможные сочетания с овощами, мясом и рисом;
- крабовые палочки с рисом, копчености;
- вареная картошка с печенкой, копченостями, капустой, зеленью, грибами;
- куриное филе с яблоками (предварительно обжарить на сковороде почти до готовности) или ананасами.

Шоколадно-фруктовый пирог



ВЫПЕЧКА 50-65



50–65 минут

Продукты

Мука: 1½ стакана.

Сахар: 1 стакан.

Йогурт нежирный без добавок: 1 стакан.

Майонез легкий: ½ стакана.

Растительное масло рафинированное: 2 ст. л.

Яйцо: 4 шт.

Соль: ⅓ ч. л.

Какао-порошок: 2–3 ст. л.

Разрыхлитель: 1 ст. л.

Ванилин: 1 пакетик.

Сухари панировочные.

Фрукты (вишня, черешня, персики, абрикосы, сливы): 2 стакана.

Как готовить

Взбить яйца с солью и сахаром.

Добавить какао и ванилин.

Добавить йогурт и майонез, муку, смешанную с разрыхлителем.

Все перемешать.

Если ваш торт будет из вишен или черешен, нужно вынуть косточки и слегка отжать ягоды. Из персиков, абрикосов или слив нужно вынуть косточки и нарезать фрукты кусочками или дольками.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом, посыпать ее панировочными сухарями.

Вылить теста, выложить половину ягод или фруктов, снова вылить теста, выложить оставшиеся ягоды или фрукты и снова залить теста.

Выпекать пирог в режиме ВЫПЕЧКА 50–65 минут.

Готовый пирог можно украсить глазурью или сахарной пудрой.

Полезные советы

Тесто для пирога должно быть такой консистенции, как на оладьи.

Для начинки можно смешивать разные сезонные фрукты и ягоды.



Ягодный торт



ВЫПЕЧКА 50



50 минут

Продукты

Мука: 1½ стакана.

Сахар: 1 стакан.

Сливочное масло: 1 пачка.

Яйцо: 4 шт.

Творог: 500 г.

Крахмал: 3 ст. л.

Сезонные ягоды: 250 г.

Ванильный сахар: 1 пакетик.

Растительное масло рафинированное: 1 ч. л.

Разрыхлитель: 1 ч. л.

Сок лимона: ½ ч. л.

Сахарная пудра: 1 ч. л.

Как готовить

Растереть масло с половиной стакана сахара и ванилином.

Добавить яйцо.

Все перемешать.

Соединить разрыхлитель и муку.

Замесить тесто.

Выложить слоем тесто в чашу мультиварки.

Слегка смазать чашу растительным маслом.

Размять его по дну так, чтобы получились бортики.

Сезонные ягоды промыть, очистить от косточек и хвостиков, водянистые слегка отжать, смешать с крахмалом.

Отделить белки от желтков оставшихся яиц.

В отдельной миске растереть желтки с половиной сахара, добавить творог и ягоды.

Все перемешать.

Охлажденные белки взбить с лимонным соком и влить в творожную массу.

Все осторожно перемешать.

Творожно-ягодную начинку выложить в тесто и разровнять.

Выпекать пирог в режиме ВЫПЕЧКА 50 минут.

Готовый торт посыпать сахарной пудрой.

Для такого торта подойдут и свежие, и замороженные ягоды и фрукты. Замороженные необходимо разморозить и слить сок.



Медовый торт



ПОДОГРЕВ 5 + ВЫПЕЧКА 70



1 час 15 минут

Продукты

Мука: 3 стакана.

Сахар: $\frac{1}{2}$ стакана.

Сливочное масло: 3 ст. л.

Растительное масло рафинированное: 1 ст. л.

Яйцо: 5 шт.

Мед: 6 ст. л. жидкого или 3 густого, с горкой.

Сметана: 1 $\frac{1}{2}$ стакана.

Сливки жирные: 1 стакан.

Разрыхлитель: 1 ст. л.

Сухари панировочные.

Тертые орехи: 1 стакан.

Как готовить

Взбить яйца с сахаром.

Смешать растопленные мед и масло.

Соединить взбитые яйца с масляно-медовой смесью.

Все еще раз хорошо перемешать.

Соединить муку и разрыхлитель.

Замесить тесто, добавляя в смесь муку и разрыхлитель.

Смазать дно и бока чаши мультиварки растительным маслом, присыпать панировкой.

Разогреть мультиварку в режиме ПОДОГРЕВ 5 минут.

Вылить в чашу мультиварки подготовленное тесто.

Готовить медовик в режиме ВЫПЕЧКА 70 минут.

Подготовить крем: взбить сметану, сливки и сахар.

Разрезать медовик на коржи, сделать кремные прослойки и обмазать торт по бокам и сверху кремом, щедро посыпать тертыми орехами.

Дать медовику пропитаться кремом.

Полезные советы

Медовик позволяет вам экспериментировать как с тестом (можно добавить специи, цедру лимона или лайма, настой чая, кофе), так и с кремом, который можно подкрасить какао или сиропами.

Для маленького медовика сократите количество

ингредиентов вдвое.

Медовики можно выпекать как маффины или кексы – в отдельных формочках.



Яблоки печеные с ореховой начинкой



ВЫПЕЧКА 25–35



25–35 минут

Продукты

Яблоки твердых сортов крупные: 7–8 шт.

Сахар: 2 ст. л.

Орехи толченые: ½ стакана.

Корица: ч. л.

Сахарная пудра: 1 ст. л.

Растительное масло рафинированное: 1 ст. л.

Сливочное масло: 1 ст. л.

Как готовить

Яблоки разрезать пополам, удалить хвостики и сердцевину.

Налить на дно мультиварки воду.

Выложить яблоки срезом вверх.

В желобок от сердцевины насыпать орехи, присыпать яблоки сахаром и корицей.

Посыпать яблоки тертым на крупной терке сливочным маслом (его можно нарезать мелкими кусочками).

Запекать в режиме ВЫПЕЧКА 25–35 минут.

Яблоки подать на стол теплыми, присыпав их сахарной пудрой. К печеным яблокам можно подать взбитые сливки или мороженое.

Полезные советы

Выбирайте яблоки крепенькие, хрустящие, кисло-сладкие на вкус. Из рыхлых яблок получится совсем другое блюдо – яблочная каша, которая придется по вкусу детворе.

Можно не разрезать яблоки на половинки, только удалить сердцевину – так, чтобы не было сквозного отверстия. В серединку такого яблока можно положить разные начинки: орехи, творожный сырок с фруктовыми или ванильными добавками, вишню-черешню свежую или консервированную, творог с медом. Целые яблоки запекать 35–45 минут.

Яблоки также можно тушить в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут, добавив в чашу мультиварки примерно стакана воды.

Еще можно приготовить паровые яблочки. Для этого нужен режим ВАРКА НА ПАРУ. За 20 минут яблоки на

пару будут готовы.

Точно такими же способами, как яблоки, можно приготовить и груши. Нужно выбирать груши твердых сортов. Перед подачей на стол груши полить свежавыжатым апельсиновым соком, который смешать с ложечкой меда. Очень сладкие груши полить лимонным соком.

Если тушить почищенные яблоки или груши без начинки, можно после окончания программы остудить фрукты и приготовить с помощью блендера или обычной «толкушки» пюре.

Варенье к чаю



ТУШЕНИЕ 60



1 час

Продукты

Абрикосы (персики, сливы, нектарин): 1 кг.

Сахар: $\frac{1}{2}$ –1 стакан.

Орехи толченые: $\frac{1}{2}$ стакана.

Специи (анис, корица): по вкусу, можно и без них.

Как готовить

Разделить фрукты на половинки, извлечь косточки.

Сложить фрукты в мультиварку.

Засыпать фрукты сахаром и залить $\frac{1}{4}$ стакана воды (или сока из тех же фруктов).

Добавить орехи.

Готовить варенье в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут.

За 5 минут до окончания программы добавить специи по вкусу.

Полезные советы

Варенье станет отличной приправой к манной или молочной рисовой каше, – его можно положить в серединку или по краям тарелки.

Если хочется, чтобы варенье намазывалось на хлеб, охладить его и измельчить в блендере до состояния пюре.

Не нужно делать варенье слишком сладким, если вы не собираетесь его консервировать. Сахара нужно ровно столько, чтобы он подчеркивал вкус фруктов и орехов.

Морковный кекс



ВЫПЕЧКА 65



65 минут

Продукты

Мука: 2 стакана. Сахар: 2 стакана.

Сметана: $\frac{1}{2}$ стакана. Яйцо: 4 шт.

Морковь: 400 г. Сода: 1 ч. л.

Изюм: 1 стакан. Имбирь молотый: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Корица: по вкусу.

Растительное масло рафинированное: 1 стакан.

Орехи грецкие толченые: 1 стакан.

Сахарная пудра: 1 ч. л.

Как готовить

Взбить яйца с сахаром.

Добавить сметану и растительное масло.

Все опять хорошо взбить.

Высыпать в другую емкость муку.

Добавить соду, соль и специи.

Все хорошо перемешать и соединить с яично-сметанной смесью.

Натереть на терке морковь.

Добавить подготовленную морковь, орехи и изюм.

Выложить смесь в кастрюлю мультиварки.

Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 65 минут.

Остудить кекс и только потом вытащить из мультикастрюли.

Посыпать сахарной пудрой и тертыми орехами.

Домашний мармелад



ВЫПЕЧКА 115



1 час 55 минут

Продукты

Кислые или кисло-сладкие хрустящие яблоки: 1–2 кг.

Сахар: по вкусу.

Как готовить

Помыть и почистить яблоки, убрать сердцевину. Нарезать крупными дольками.

Выложить фрукты в чашу мультиварки.

Готовить в режиме **ВЫПЕЧКА** 15 минут (или в режиме **ТУШЕНИЕ** 60 минут).

Готовую массу протереть через сито или в блендере.

Полученное пюре снова выложить в мультиварку.

Включить режим **ВЫПЕЧКА** на 50 минут.

Добавить сахар по вкусу и перемешать.

Снова включить режим **ВЫПЕЧКА** на 40–50 минут.

Выложить горячий мармелад на пергаментную бумагу и разровнять тонким слоем.

Остывший мармелад разрезать на кусочки, обвалять в сахарной пудре.

Полезные советы

Точно так же можно сделать сливовый мармелад.

Если слива имеет не слишком выраженный вкус, можно добавить к рецепту сок 1 лимона.

В мармелад можно добавить специи и/или измельченные орехи.

Приготовленный мармелад лучше всего хранить в картонной коробке в пергаментной бумаге. Но долго он храниться не будет – и детям, и взрослым очень нравится вкус домашнего мармелада!

Мармелад можно приготовить и с помощью дополнительного режима **МЕДЛЕННЫЙ ОГОНЬ**. После того как пюре загружено в мультиварку, нужно включить этот режим на 100 минут. При этом надо снять паровой клапан и учесть, что пюре нужно будет несколько раз помешать, пока оно не станет вкуснейшим нежным мармеладом.



Горячий шоколад с орехами



МОЛОЧНАЯ КАША 15–20 минут



15–20 минут

Продукты

Черный шоколад: 2 плитки.

Молоко: 3–4 стакана.

Крахмал: 2 ст. л.

Сахарная пудра: 2 ст. л.

Толченые грецкие орехи: 2 ч. л.

Сливки: $\frac{1}{2}$ стакана.

Как готовить

Растворить крахмал в половине стакана молока.

Поломать шоколад на маленькие кусочки.

Выложить кусочки шоколада в чашу мультиварки.

Добавить оставшееся молоко.

Включить режим МОЛОЧНАЯ КАША на 15–20 минут.

Через 8-10 минут после начала программы, когда шоколад растворится в молоке, влить тонкой струйкой, размешивая, молоко с крахмалом.

Продолжить готовить шоколад до консистенции густого киселя в том же режиме.

Взбить сливки и подать их к шоколаду.

Посыпать готовый шоколад сахарной пудрой и/или толчеными орехами.

Рис на сладкой «подушке»



ВЫПЕЧКА 15 + МОЛОЧНАЯ КАША 40



55 минут

Продукты

Яблоки средних размеров: 5–6 шт.

Молоко: 1½ стакана.

Вода: 1 стакан.

Рис (лучше круглый): 1 стакан.

Сливочное масло: 2 ст. л.

Яйцо: 1 шт.

Сахар: ½ стакана.

Корица: ¼ ч. л.

Соль: ⅓ ч. л.

Как готовить

Вымытые яблоки очистить, разрезать на несколько частей, удалив серединку.

Смазать маслом чашу мультиварки.

Выложить яблоки в мультиварку.

Посыпать половиной указанного в рецепте сахара, добавить корицу.

Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 15 минут.

В чашу мультиварки засыпать рис.

Смешать молоко, воду и соль, смешать с яйцом, взбитым с сахаром.

Варить в режиме МОЛОЧНАЯ КАША 40 минут.

Коврижка из ржаной муки «Леках»

ВЫПЕЧКА 50-70

50-70 минут

Продукты

Мука ржаная: 2 стакана.

Сахар: 1 стакан.

Мед: 1 стакан.

Растительное масло рафинированное: $\frac{1}{3}$ стакана.

Апельсин: 1 шт.

Яйцо: 4 шт.

Корица: $\frac{1}{4}$ – 1 ч. л.

Имбирь молотый: 1 ч. л.

Сода: 1 ч. л.

Толченые орехи: $\frac{1}{2}$ стакана.

Как готовить

Смешать в одной емкости все сухие составляющие рецепта: муку, сахар, специи, соду (можно заменить разрыхлителем для теста).

Взбить яйца, добавить масло и мед.

Натереть цедру одного апельсина, выжать апельсиновый сок.

Добавить цедру и сок к яично-масляной смеси.

Добавить орехи.

К сухим составляющим добавить жидкие, замесить тесто.

Смазать маслом чашу мультиварки.

Выложить тесто в чашу мультиварки.

Выпекать в режиме ВЫПЕЧКА 50–70 минут.

Готовую коврижку посыпать сахарной пудрой и толчеными орехами.

Дать настояться, чтобы раскрылся букет ароматов.

Полезные советы

При желании в леках можно добавить гвоздику и мускатный орех.

Для тех, кто любит имбирь, можно добавить в тесто имбирные цукаты, нарезанные тонкими полосками (засахаренный свежий имбирь).

Иногда в леках добавляют крепкий черный кофе (2–3 ч. л. на 1 стакан воды, остудить и добавить к жидким составляющим рецепта).



Сливочно-ореховый торт



ВЫПЕЧКА 70



1 час 10 минут

Продукты

Мука: 3 $\frac{1}{2}$ стакана.

Сахар: 2 стакана.

Сливочное масло: 2 пачки.

Яйцо: 5 шт.

Сметана: 1 $\frac{1}{2}$ стакана.

Разрыхлитель: 1 ст. л.

Ванильный сахар: 1 пакетик.

Соль: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Сгущенное молоко: банки.

Рубленые грецкие орехи: $\frac{1}{2}$ стакана.

Коньяк или сироп: $\frac{1}{4}$ стакана.

Специи: (анис, корица): по вкусу.

Как готовить

В отдельной посуде смешать муку и разрыхлитель.

Растереть масла с сахаром.

Продолжая интенсивно размешивать, добавить сметану и приготовленную муку по очереди.

Взбить яйца и добавить к тесту.

Вылить тесто в чашу мультиварки (можно смазать ее сливочным маслом).

Готовить торт в режиме ВЫПЕЧКА 70 минут.

Для приготовления крема растереть оставшееся масло со сгущенным молоком, добавить ванилин.

Добавить коньяк или сироп.

Готовый торт остудить и разрезать на коржи.

Проколоть коржи в нескольких местах деревянной палочкой.

Смазать коржи и верх торта кремом, посыпать грецкими орехами.

Дать настояться несколько часов в прохладном месте.

Полезные советы

Сливочное масло для торта должно быть мягким, комнатной температуры. Заранее выньте его из холодильника.

Можно коньяк или сироп не добавлять к крему, а

пропитать коржи.

На основе рецепта можно сделать шоколадный торт: добавить в тесто кусочки твердого шоколада, к крему добавить какао и посыпать тертым шоколадом.



«Улитки» с кунжутом на кефире



ВЫПЕЧКА 40-50



40–50 минут

Продукты

Мука: 2 $\frac{1}{2}$ стакана.

Сахар: 5 ст. л.

Кефир: 1 стакан.

Сухие дрожжи: 1 ч. л.

Яйцо: 2 шт.

Ванильный сахар: 1 пакетик.

Сливочное масло: 2 ст. л.

Растительное масло рафинированное: 2 ст. л.

Соль: $\frac{1}{4}$ ч. л.

Кунжут: $\frac{1}{3}$ стакана.

Панировочные сухарики.

Как готовить

Смешать муку и сухие дрожжи.

Добавить чуть теплый кефир и яйца.

Добавить растопленное масло, 3 ст. л. сахара и ванильный сахар.

Добавить соль.

Добавить кунжут.

Все перемешать.

Оставить тесто в теплом месте на 30 минут.

Сделать из теста тонкие продолговатые булочки, завернуть их «улитками».

Каждую «улитку» смазать растительным маслом и обваливать в панировке.

Смазать чашу мультиварки маслом и посыпать панировочными сухариками.

Выложить «улитки» в чашу мультиварки так, чтобы они едва соприкасались. Слои «улиток» переложить пергаментом для выпечки.

Посыпать их сахаром и кунжутом и оставить на полчаса для расстойки.

Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 40–50 минут.

Готовые улитки можно смазать яйцом и подрумянить в разогретой духовке. Или смазать медом и посыпать сахарной пудрой или кунжутом.

Полезные советы

Кунжут можно заменить молотыми орехами.

В тесто можно добавить специи – анис, корицу, кориандр.

На основе рецепта можно испечь соленые «улитки» или «палочки» к пиву или борщу: для этого нужно исключить сахар и ванилин, добавить перец, гвоздику, любимые вами травы. Готовые «улитки» смазать яичным белком и посыпать крупной солью, подрумянить в разогретой духовке. С тмином тоже вкусно. И с чесночком. И с тертым сыром.

Шоколадный торт для романтического ужина



ВЫПЕЧКА 60 + ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 20



1 час 20 минут

Продукты

Мука: 1 стакан.

Сахар: 1 стакана.

Растительное масло рафинированное: $\frac{1}{4}$ стакана.

Сливочное масло: 1 ст. л.

Яйцо: 1 шт.

Сливки: 1 стакан.

Сахарная пудра: $1\frac{1}{2}$ ст. л.

Разрыхлитель: 1 ч. л.

Какао-порошок: 7–8 ст. л.

Молоко: $\frac{1}{2}$ стакана.

Смесь орехов (фундук, миндаль, грецкий, кешью): 1 стакан.

Вишня консервированная: $\frac{1}{2}$ стакана.

Вишневый ликер: $\frac{1}{4}$ стакана.

Как готовить

Смешать растительное масло и теплое молоко.

Смешать муку, разрыхлитель и какао-порошок.

Соединить сухую смесь с молоком и маслом.

Все перемешать.

Взбить яйца с сахаром и добавить к тесту.

Вскипятить воду и быстро влить ее в тесто.

Добавить орехи.

Все перемешать.

Смазать чашу мультиварки сливочным маслом.

Вылить приготовленное тесто.

Выпекать бисквит в режиме ВЫПЕЧКА 60 минут.

Продолжить готовить в режиме ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 20 минут.

Охлажденный бисквит разделить на три-четыре коржа.

Пропитать коржи вишневым ликером.

Смазать коржи и верх торта сливками, взбитыми с сахарной пудрой. Можно добавить слои консервированной вишни (варенье).

Полезные советы

Для приготовления крема нужны отхлажденные сливки жирностью 33%. Сначала взбивать их на малой скорости, добавляя небольшими порциями сахарную пудру, до получения густой массы. Если переусердствовать, сливки могут превратиться в масло.



Творожник с фруктами



ВЫПЕЧКА 50–70 + ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 20



до 1,5 часа

Продукты

Мука: 2 стакана.

Сливочное масло: $\frac{2}{3}$ пачки.

Сахар: 1 стакан.

Яйцо: 2 шт.

Разрыхлитель для теста: 1 ст. л. без горки.

Творог: 400 г.

Сметана: 400 г.

Абрикосы (персики): 300 г.

Соль $\frac{1}{4}$ ч. л.

Ванильный сахар: 1 пакетик.

Как готовить

Смешать сливочное масло, 1 яйцо, половину сахара и ванильный сахар.

Добавить муку и разрыхлитель для теста, соль.

Все хорошо перемешать.

Смазать чашу мультиварки маслом.

Выложить тесто, расправить его, чтобы образовались бортики.

Выпекать в режиме ВЫПЕЧКА 50–70 минут.

Взбить миксером (блендером) творог, сметану, абрикосы (из плодов предварительно удалить косточки) и вторую половину сахара.

За 30 минут до окончания программы выложить начинку в форму из теста.

Томить готовый пирог в режиме ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 20 минут.

Полезные советы

Вместо абрикосов можно взять клубнику, малину, персики, крыжовник или разные ягоды и фрукты.

Можно уменьшить количество сметаны в рецепте до 200 г, если творог не слишком сухой или вы берете вместо творога творожную массу. Можно также добавить к начинке $\frac{1}{4}$ стакана манной крупы, чтобы она была более плотной.

Если вы решите перевернуть этот творожник,

делайте это очень осторожно, с помощью поддона для варки на пару – после того, как готовый творожник остынет.

Лучше всего выпекать такой десерт в специальной силиконовой форме, чтобы было легко его доставать из чаши.



Ржаной домашний хлеб с семечками



ПОДОГРЕВ 20 + ВЫПЕЧКА 80



1 час 50 минут

Продукты

Мука ржаная: 3½ стакана.

Сахар: 1½ ст. л.

Вода: 1½ стакана.

Домашнее ароматное растительное масло: 4 ст. л.

Сухие дрожжи: 1½ ч. л.

Соль: 1½ ч. л.

Семечки тыквы и подсолнечника: 1 стакан.

Как готовить

Прогреть мультиварку в режиме ПОДОГРЕВ 5–7 минут

В кипяченой теплой воде развести дрожжи.

Добавить растительное масло.

Добавить сахар, соль, муку.

Хорошенько вымесить тесто, дать расстояться 30 минут.

Добавить семечки и снова хорошо вымесить.

Присыпать мукой чашу мультиварки.

Выложить в кастрюлю тесто.

Оставить тесто на час, чтобы оно поднялось.

Включить режим ВЫПЕЧКА на 50 минут.

Перевернуть хлеб на другую сторону.

Продолжить готовить в режиме ВЫПЕЧКА 30 минут.

Готовый хлеб можно слегка подрумянить в разогретой духовке.

Полезные советы

Такой же хлеб можно испечь из пшеничной муки или из смеси пшеничной и ржаной муки в пропорции 1:1.

Семечки можно заменить отрубями, укропными семечками, зеленым луком, чесноком.

Если в рецепте воду заменить темным непастеризованным пивом (его нужно подогреть), вместо масла добавить в тесто 1–2 ст. л. сметаны, сахара положить 3–4 ст. л., получится хлеб, похожий по вкусу на бородинский. Мука должна быть ржаной или смесью ржаной и пшеничной в пропорции 1:1.



Малиновый манник



ВЫПЕЧКА 50-65



50–65 минут

Продукты

Мука: 1½ стакана.

Сахар: 1½ стакана.

Манная крупа: 1½ стакана.

Кефир: 1½ стакана.

Сливочное масло: 150 г.

Яйца: 3 шт.

Разрыхлитель: 1½ ч. л.

Малина: 300 г.

Ванильный сахар: 1 пакетик.

Соль: ½ ч. л.

Как готовить

Просеять муку.

Соединить манную крупу с теплым кефиром, добавить разрыхлитель и соль, ванильный сахар.

Все перемешать и оставить на полчаса, чтобы манка набухла.

Растереть размягченное сливочное масло с желтками и сахаром.

Взбить белки.

В растертые с маслом желтки выложить взбитые белки.

Соединить яичную смесь с манной.

Добавить, вымешивая, муку. Вымесить тесто.

Размять малину.

Смазать дно мультиварки сливочным маслом.

Выложить слоями: тесто, малина, тесто.

Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 50–65 минут.

Полезные советы

С начинкой для манника можно экспериментировать: это могут быть ягоды и фрукты, в том числе экзотические. Например, банан или киви.

Для того чтобы испечь большой манник, все составляющие рецепта берите в двойном размере.

В тесто для манника можно добавить изюм и цукаты и выпекать его без фруктов.



Глава 5

Праздники с мультиваркой. особые блюда

К семейным торжествам или приходу гостей мы готовимся по-особенному, и блюда на праздничном столе – тоже особые, удивительные по вкусу и хлопотные по технологии приготовления. Но с помощницей-мультиваркой готовиться к праздникам куда проще, чем с кастрюлями и сковородками: она и холодцы умеет делать вкуснейшие, и соусы, и сложные блюда. Плов в мультиварке – словно в казане приготовлен, а тушеное мясо – сахарное, так и тает во рту. Итальянская лазанья, французский рецепт приготовления утки, венгерское лечо, уйгурский лагман с русскими кулинарными акцентами, фаршированные овощи – все это под силу мультиварке, которая не только помогает нам готовить сложные, многокомпонентные блюда, но и освобождает массу времени для других важных дел.

Праздничные блюда, как правило, готовятся долго, но результат того стоит.

Для приготовления особых блюд, как правило, не требуются особые режимы – достаточно самых важных. Каждый рецепт адаптируйте под вашу мультиварку, зная ее особенности: вы ведь знаете, сколько времени ваша чудо-варка жарит, парит, варит и выпекает овощи, мясо, рыбу, пироги. Мой совет новичкам: если вы решите сходу взяться за сложное особое блюдо, протестируйте сперва мультиварку в тех режимах, которые заявлены в рецепте. Особенно это касается режимов ВЫПЕЧКА, ТУШЕНИЕ, ВАРКА НА ПАРУ. Вы должны хорошо понимать, насколько быстрый и горячий тот или иной режим, чтобы ваше особое блюдо получилось совершенным. Ну а опытные хозяйки и хозяева смогут усовершенствовать каждый рецепт, приготовив блюдо с помощью ручного режима МУЛЬТИПОВАР/ШЕФ-ПОВАР/ВАШ ВЫБОР/РУЧНОЙ РЕЖИМ.

Холодец на ножках



ТУШЕНИЕ 420



7 часов



7–8 порций

Продукты

Свинные ножки: 2 шт.

Свиная голяшка: 2 шт.

Говядина: 600 г

Лук репчатый: 1–2 шт.

Морковь: 1–2 шт.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка)

Специи (лавровый лист, перец черный горошком).

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Аджика, тертый хрен или горчица

Чеснок: 2–3 зубчика

Как готовить

Ножки и голяшку вымочить (лучше всего замочить их на ночь и оставить в прохладном местечке), промыть и хорошо почистить ножом, убирая следы подпалин.

Выложить ножки и промытые куски мяса в мультиварку. Говядину можно крупно нарезать.

Крупными кусками нарезать морковь, на половинки – лук.

Добавить овощи к мясу.

Ножом и молоточком для отбивания слегка растолочь горошки перца, добавить к мясу и овощам вместе с лавровым листом.

Добавить воду (она должна быть на 6–7 см выше уровня мяса) и специи.

Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 7 часов.

По окончании режима вынуть и разобрать мясо.

Смешать мясо с толченым чесноком.

Бульон процедить, все овощи и специи из него убрать. Для красоты можно оставить морковку, нарезав ее «звездочками» или маленькими кубиками.

Нарезать зелень, оставив отдельные листья петрушки.

Приготовить формочки: на дно уложить листики петрушки, морковку.

Мясо присолить, если нужно, и выложить в формочки.

Залить процеженным бульоном, подождать, пока остынет и убрать их для застывания в холодильник.

Застывший холодец выложить из формочек, опрокинув их на тарелку и подать к столу с аджикой, тертым хреном или горчицей.

Полезные советы

Приготовленное мясо лучше разбирать руками, чтобы не пропустить косточки, а чеснок подавить, равномерно распределив его в мясе.

Не охлаждайте холодец на улице или на балконе, если за окном зима – он замерзнет и потеряет свойства.

Холодец с курицей и яйцом



ТУШЕНИЕ 300-360



5–6 часов



6–8 порций

Продукты

Куриные бедрашки: 8-12 шт.

Яйцо куриное: 6–8 шт.

Специи (шафран, красный перец или смесь перцев): по вкусу.

Соль: $\frac{2}{3}$ ч. л.

Как готовить

Куриные бедрашки промыть, плотно уложить в чашу мультиварки.

Залить водой так, чтобы она покрывала мясо на 5–6 см.

Добавить соль.

Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 5–6 часов.

За 30 минут до окончания программы добавить шафран.

Сварить вкрутую яйца, остудить, нарезать кружочками.

После окончания программы вытащить бедрашки, убрать косточку, измельчить мясо. При желании можно измельчить и куриную шкурку.

Мясо при необходимости досолить, поперчить.

На дно формочек уложить кружочки яиц, сверху – мясо, потом снова яйца и снова мясо.

Залить процеженным бульоном и отправить для застывания в холодильник.

Перед подачей на стол выложить холодец на тарелки. Отдельно подать горчицу или хрен.

Полезные советы

Мясо можно разобрать крупными кусочками, выложить их на яичные кружочки и залить бульоном. Тоже вкусно и красиво.

К рецепту можно добавлять овощи и специи – морковь, корень петрушки, лук, лавровый лист, черный и душистый перец, хмели-сунели – которые изменят вкус бульона.

Если холодец готовится для детского стола, исключите из рецепта перец и не добавляйте никаких специй. Соли тоже возьмите поменьше.



Рыба под «одеялом»



ПОДОГРЕВ 10 + ВЫПЕЧКА 40



50 минут



6 порций

Продукты

Любая красная рыба (стейки): 6 шт.

Морковь: 2 шт.

Лук репчатый: 2 шт.

Сладкий перец: 3 шт.

Растительное масло рафинированное: 1 ст. л.

Майонез: 5 ст. л.

Сыр: 200 г.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, сельдерей).

Специи (молотый черный перец, фенхель).

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Как готовить

Тонко нашинковать морковь.

Нарезать лук тонкими кольцами.

Очистить от зерен и нарезать сладкий перец соломкой.

Промыть рыбу. Натереть ее солью и перцем и обвалять в майонезе.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом.

Прогреть мультиварку в режиме ПОДОГРЕВ 10 минут.

Выложить 3 подготовленных стейка.

Добавить сверху овощи и фенхель.

Выложить еще 3 подготовленных стейка и укрыть их овощным «одеялом».

Запекать рыбу в режиме ВЫПЕЧКА 40 минут.

Рыбу подавать к столу с овощным «одеялом», подать отдельно тертый сыр и зелень.

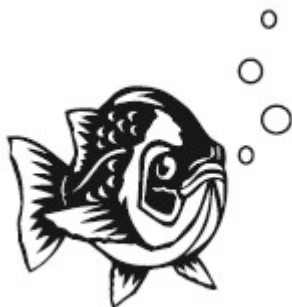
Полезные советы

Готовность рыбы можно проверить по мягкости моркови.

Можно запечь рыбу с обжаренными кусочками грибов.

Советую не добавлять к красной рыбе лимон. Его добавляют, чтобы избавиться от специфического рыбного запаха, но у красной рыбы его и так нет, а вкус блюда лимонной кислотой можно испортить.

К рыбе под «одеялом» нужно подать охлажденное сухое белое вино.



Телятина с черносливом



ВЫПЕЧКА 40 + ТУШЕНИЕ 90



2 часа 10 минут



6–8 порций

Продукты

Филе телятины: 800 г.

Лук репчатый: 2 шт.

Чеснок: 2–3 зубчика.

Растительное масло рафинированное: 2 ст. л.

Чернослив без косточки: 12–15 шт.

Соевый соус: $\frac{1}{4}$ стакана.

Вода: $\frac{3}{4}$ стакана.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Специи (лавровый лист, молотый черный перец, мускатный орех): по вкусу.

Соль: по вкусу (учесть, что соевый соус соленый).

Как готовить

Вымытую телятину нарезать небольшими кубиками.

Мелко нарезать лук и чеснок.

Налить в чашу мультиварки растительное масло.

Обжарить лук в режиме ВЫПЕЧКА до 20 минут, помешивая.

Следить, чтобы лук не подгорел.

Мясо посолить, поперчить и, обваляв в чесноке, добавить к обжаренному луку.

Продолжить приготовление в режиме ВЫПЕЧКА до 20 минут, помешивая.

Добавить соевый соус, воду и специи.

Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 90 минут. При необходимости добавить воду.

Через час после начала программы добавить промытый и нарезанный напололам или на четыре дольки чернослив.

Готовое блюдо украсить зеленью. Можно посыпать измельченными орехами.

Полезные советы

Для приготовления блюда можно взять говядину или нежирную свинину. К свинине с черносливом в числе специй добавить майоран.

Вместо чернослива можно использовать сливы сорта «венгерка».

Вместо соевого соуса можно взять соус ткемали – ½ стакана. При этом добавить к мясу не чернослив, а свежие темные сливы («венгерку»).

Телятину с черносливом подавать к столу с овощным салатом, отварным рисом или отварным картофелем с зеленью.

Мясо перед приготовлением можно слегка отбить – так оно будет еще нежнее.

По этому рецепту можно приготовить курицу с яблоками, исключив из рецепта соевый соус.

Куриные бедрашки в медово-горчичном маринаде



ТУШЕНИЕ 80-100



6–8 порций



1 час 20 минут – 1 час 40 минут

Продукты

Куриные бедрашки: 8-12 шт.

Мед: 5 ст. л.

Горчица: 1 ст. л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Растительное масло рафинированное: 2 ст. л.

Вода: $\frac{1}{2}$ стакана.

Корень имбиря тертый: 1 ст. л.

Соль: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Перец молотый черный или смесь перцев: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Лимон: 1 шт.

Как готовить

Вымыть и тщательно обсушить куриные бедрашки бумажными салфетками.

Натереть бедрашки смесью соли и перца.

Для приготовления маринада смешать мед, горчицу, тертый на средней терке имбирь.

Добавить к маринаду лимонную цедру, натертую на мелкой терке.

Обваливать бедрашки в маринаде и оставить на 3–4 часа в холодильнике.

Смазать кастрюлю мультиварки растительным маслом.

Мясо вместе с маринадом выложить в кастрюлю мультиварки.

Добавить $\frac{1}{2}$ стакана воды.

Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 100 минут. При необходимости добавить воду.

К готовому блюду подать зелень и белое сухое вино.

Как сэкономить время

Бедрашки в маринаде можно заготовить с вечера и оставить на ночь.

Полезные советы

По этому рецепту можно приготовить не только

бедрышки, но и голяшки или грудки птицы.

Маринад можно приготовить и таким образом: 1 стакан майонеза смешать с медом, добавить готовую смесь специй для курицы.



Фаршированные помидоры



ТУШЕНИЕ 80



1 час 20 минут



8 порций

Продукты

Крупные помидоры: 8 шт.

Фарш (телятина, свинина + говядина): 400 г.

Рис круглый: 1 стакан.

Творог средней жирности: 200 г.

Растительное масло рафинированное: 2 ст. л.

Томатный соус: 4 ст. л.

Лук репчатый: 2 шт.

Картофель средних размеров: 1–2 шт.

Морковь: 2 шт.

Лук зеленый: 4–5 шт.

Чеснок: 5–6 зубчиков.

Зелень: 3–4 ст. л. (укроп).

Вода: 1 стакан.

Соль: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Сметана: по вкусу.

Как готовить

Подготовить помидоры, для чего срезать их верхушки и вырезать ложкой серединки. Слегка перевернуть помидоры, чтобы стекла лишняя жидкость.

Для приготовления соуса измельчить морковь, половину лука и чеснока. Добавить вырезанные серединки помидоров.

Посолить, добавить при желании томатный соус или кетчуп.

Для приготовления начинки добавить в фарш измельченный лук, натертый на средней терке картофель, натертый на мелкой терке чеснок и отваренный до полуготовности рис.

Укроп измельчить в блендере, смешать с творогом. Добавить соль.

Нафаршировать помидоры фаршем и творогом (до половины – фарш, сверху – творог).

Смазать чашу мультиварки растительным маслом.

Выложить в мультиварку помидоры, добавив подливу. Помидоры должны быть залиты по «плечики». Если нужно, добавить воды.

Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 80 минут.

Готовые помидоры, словно кремом, полить сметаной и щедро

посыпать зеленым луком.

Полезные советы

Вместо творога можно взять брынзу или адыгейский сыр или сулугуни. Сулугуни нужно смешивать с укропом, натерев на крупной терке. Можно нафаршировать томаты только творожной или сырной начинкой, в этом случае тушить их надо не более 40 минут.

Соус бешамель луковый



ЖАРКА 10 + ВАРКА 10



20 минут



600 г (3–3½ стакана)

Продукты

Сливочное масло: 5 ст. л. *Мука*: 5 ст. л.

Молоко: 4 стакана. *Лук репчатый*: 1 шт.

Лист лавровый: 1–2 шт. *Соль*: ½ ч. л.

Специи (молотый черный перец, мускатный орех, гвоздика).

Как готовить

В отдельную кастрюлю вылить молоко.

Добавить гвоздику, лавровый лист, молотый черный перец и лук. Их рекомендуется высыпать в тканевом мешочке, чтобы потом легко убрать из молока.

На слабом огне нагреть молоко (не кипятить!) и дать ему настояться, напитаться луковым вкусом. Убрать специи и лук из молока.

Включить мультиварку в режиме ЖАРКА 10 минут.

Разогреть в чаше мультиварки сливочное масло.

Помешивая, всыпать в масло муку.

Обжарить, быстро помешивая, муку. Она не должна стать зажаристой.

Включить режим ВАРКА.

Влить в муку тонкой струйкой, помешивая, 1 стакан молока, хорошо перемешивая соус. Спешка здесь не нужна, иначе образуются комочки.

Добавлять оставшееся молоко, постоянно помешивая и варить несколько минут до консистенции крема. Учтите, что остывший соус более густой.

Заправить готовый соус щепоткой молотого мускатного ореха. Можно положить кусочек сливочного масла.

Полезные советы

Если в процессе приготовления соуса бешамель все-таки образовались комочки, протрите соус через сито.

Если вы делаете бешамель к рыбе, возьмите 1 стакан молока и смешайте его с 1 стаканом крепкого рыбного бульона. Если бешамель готовится к мясу, молоко можно разводить крепким мясным бульоном.

Можно приготовить сырный бешамель, – для этого

нужно добавить к рецепту 100–200 г тертого на мелкой терке твердого сыра. Сыром заправить готовый горячий соус и хорошо перемешать его. Получается очень вкусно с любым твердым сыром, но я больше всего люблю пармезановый бешамель.

Для того, чтобы получить грибной бешамель, нужно вместо молока взять сливки 10–15% и грибной бульон в пропорции 1:1 (поровну). Второй способ приготовления грибного соуса бешамель: на отдельной сковороде обжарить грибы до готовности, смешать с готовым соусом бешамель и взбить до однородного кремового состояния в блендере. Можно оставить мелкие кусочки грибов. Так же можно поступить с отварными грибами.

Картофель, фаршированный мясом и грибами



ВЫПЕЧКА 20 + ТУШЕНИЕ 60-90



до 1 часа 40 минут



5–6 порций

Продукты

Картофель крупный: 5–6 шт.

Шампиньоны: 400 г.

Фарш (телятина, курица, говядина, сборный): 500 г.

Лук репчатый: 2 шт.

Морковь некрупная: 2 шт.

Помидоры спелые средних размеров: 5–6 шт.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп).

Растительное масло рафинированное: 2–3 ст. л.

Вода: 1½ стакана.

Томатный соус или кетчуп: 3 ст. л.

Майонез: 2–3 ст. л.

Специи (молотый красный перец или смесь перцев).

Соль: ½ ч. л.

Как готовить

Подготовить соус: натереть на терке морковь, начистить лук, ошпарить и снять шкурку с томатов, мелко их нарезать, все перемешать. Добавить воду и томатный соус или кетчуп.

Выбрать картофель такого размера и формы, чтобы можно было уложить его в чашу мультиварки в один слой.

Подготовить картофель, для чего срезать с него верхнюю часть и вырезать ножом середину.

Картофельные серединки натереть на средней терке, слегка отжать и добавить к фаршу.

Налить в чашу мультиварки растительное масло.

В режиме ВЫПЕЧКА 20 минут обжарить мелко нарезанную луковицу и грибы – так, чтобы лук не зажарился.

Добавить грибы и лук к фаршу. Посолить.

Тщательно перемешать начинку.

Смазать внутреннюю часть картофелин майонезом и начинить.

Выложить картофелины в чашу мультиварки.

Залить подливой. Она должна покрывать овощи примерно до половины.

Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 60–90 минут, в зависимости от особенностей вашей мультиварки.

За полчаса до окончания программы добавить мелко нарезанную зелень.

Полезные советы

Если используется мясной нежирный плотный фарш, то внутрь картофелин можно положить кусочки сливочного масла.

Оригинально смотрятся на праздничном столе фаршированные половинки картофеля – «лодочки». Их укладывают в горячий соус и тушат до готовности. А можно запечь «лодочки» в режиме ВЫПЕЧКА, покрыв каждую кусочком сала.

Соус болоньезе в мультиварке



ВЫПЕЧКА 20 + ТУШЕНИЕ 180



3 часа 20 минут

Продукты

Фарш (сборный, говядина + свинина): 600 г.

Панчетта или жирный бекон: 100 г.

Молоко: 1½ стакана.

Вино белое сухое: 1½ стакана.

Масло сливочное: 2 ст. л.

Масло оливковое: 1 ст. л.

Лук репчатый: 1 шт.

Морковь: 1 шт.

Сельдерей (стебель): 1 шт.

Чеснок: 3–4 зубчика.

Помидоры консервированные: 1 кг.

Томатный сок: стакана.

Специи: готовая смесь итальянских трав, смесь перцев.

Соль: ½ ч. л. (или по вкусу).

Как готовить

Мелко нарезать панчетту/бекон.

Натереть на средней терке морковь.

Мелко нарезать лук и стебель сельдерея.

Очень мелко нарезать чеснок.

Помидоры очистить от шкурки и размять. Залить томатным соком.

В чашу мультиварки налить растительное масло, включить режим ВЫПЕЧКА/ПИРОГ на 20 минут.

Добавить сливочное масло и дать ему полностью растаять.

Выложить в чашу мультиварки подготовленные овощи и панчетту/бекон и слегка обжарить, не давая зажариваться.

Добавить фарш и слегка обжарить с овощами, постоянно размешивая, чтобы не было больших комков.

Добавить молоко и включить режим ТУШЕНИЕ на 3 часа. Хорошо размешать фарш с овощами.

Через 20 минут добавить вино и перемешивать соус до исчезновения резкого алкогольного запаха.

Добавить соль и специи.

Добавить томатную заправку: размятые помидоры с томатным соком.

Тушить соус до окончания программы. Если он получается слишком густым, добавить горячей воды в процессе приготовления.

Полезные советы

Если у вашей мультиварки есть программа МЕДЛЕННЫЙ ОГОНЬ или ТОМЛЕНИЕ, лучше после добавления вина томить соус в этом режиме 4 часа. Получается дольше, но настоящий итальянский болоньезе готовится именно столько времени.

Вместо смеси итальянских трав можно добавить к соусу болоньезе любимые вами специи.

Итальянская лазанья



ВЫПЕЧКА 40-60



1 час



5-7 порций

Продукты

Масло оливковое: 4 ст. л. *Яйцо*: 2 шт.

Вода: $\frac{2}{3}$ стакана. *Мука*: 500 г.

Сыр твердый: 200 г. *Соль*: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Соус бешамель: 1-1 $\frac{1}{2}$ стакана.

Соус болоньезе: 2-2 $\frac{1}{2}$ стакана.

Зелень: 1-2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Дополнительно:

Пергаментная бумага или рукав для выпечки.

Как готовить

Приготовить основу для лазаньи: в просеянную муку вбить яйца, добавить половину оливкового масла, соль.

Подливая воду, замесить достаточно крутое тесто, как для пельменей. Хорошо вымесить и, накрыв, оставить минут на 30-40.

Тонко раскатать тесто и нарезать пластины. Я выпекаю лазанью прямо в чаше мультиварки, поэтому делаю пластины круглыми.

Слегка присыпать пластины мукой, накрыть и дать им некоторое время подсохнуть.

Укрыть дно мультиварки пергаментом для запекания таким образом, чтобы потом можно было вытащить лазанью из чаши с помощью этой бумаги (вместо пергаменты можно взять пленку – рукав для запекания).

Щедро смазать пергаментную бумагу оливковым маслом. Выложить вниз основу для лазаньи.

Щедро смазать соусом болоньезе, затем – соусом бешамель, затем – тертым сыром.

Сделать еще 2-3 слоя: тесто для лазаньи, болоньезе, бешамель, сыр.

Выложить верхний слой теста. Несколько раз проткнуть лазанью вилкой и залить верхний слой только соусом бешамель.

Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 40-60 минут (чем больше слоев, тем дольше).

За 10 минут до окончания программы щедро посыпать лазанью тертым сыром и зеленью.

Полезные советы

Болоньезе для лазаньи можно готовить на основе любого фарша или смеси фаршей, добавлять по вкусу овощи, грибы. Также можно приготовить начинку из рыбы или морепродуктов, вегетарианскую – из овощей и грибов. Фантазируйте, ищите свой неповторимый вкус блюда.

Соус бешамель считается изюминкой блюда. Но в овощной и грибной лазаньях его можно заменить майонезом, смешанным с толченым чесноком.

Можно использовать готовые листы для лазаньи. Обязательно прочтите инструкцию на упаковке: в одних случаях листы нужно ошпаривать кипятком, в других – отваривать, в третьих – замачивать.

Макаронные трубочки с фаршем



РИС/КРУПА/ГРЕЧКА 30–40 или ВЫПЕЧКА 30



30–40



5–7 порций

Продукты

Сыр: 100 г. Сметана: 2 ст. л.

Томатная паста: 3 ст. л. Лук репчатый: 2 шт.

Кабачок: 1 шт. Чеснок: 3–4 зубчика.

Вода: ½ стакана. Соль: ½ ч. л.

Телятина или говядина: 500 г.

Оливковое масло: 1 ст. л.

Специи (молотые черный и белый перец).

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, сельдерей).

Готовые макаронные трубочки (каннелони): 1 упаковка (500 г).

Как готовить

Первый способ

Измельчить мясо, лук и большую часть чеснока в мясорубке. Натереть на терке очищенный кабачок и добавить в фарш.

Добавить в фарш соль, специи, половину потертого сыра и 1 ст. л. томатной пасты. Хорошо перемешать, чтобы масса стала однородной.

Осторожно начинить маленькой ложкой макаронные трубочки фаршем. Для приготовления соуса добавить в сметану давленный оставшийся чеснок, томатную пасту и теплую воду. Все перемешать. Выложить каннелони в кастрюлю в два слоя, щедро смазывая каждый слой соусом.

Вылить оставшийся соус. Жидкости в мультикастрюле должно быть столько, чтобы едва покрывала трубочки или чуть-чуть не покрывала их.

Посыпать каннеллони оставшимся тертым сыром.

Готовить в режиме РИС/КРУПА/ГРЕЧКА 30–40 минут. Если нужно, добавить немного времени. Если нужно, добавить жидкость.

На тарелку, куда выкладываются горячие аппетитные трубочки, налить чуть-чуть оливкового масла и посыпать блюдо мелко нарезанной зеленью.

Таким же точно способом можно готовить каннелони в режиме ПЛОВ.

Второй способ

Отварить макаронные трубочки и начинить их фаршем. Смазать чашу мультиварки оливковым маслом и выложить подготовленные каннелони в два слоя, густо смазав соусом первый и второй слой. Добавить совсем немного соуса в чашу мультиварки. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 30 минут. Следить, чтобы не было слишком мало или слишком много жидкости.

Полезные советы

Каннеллони можно начинить любым фаршем – грибами и копченостями, рыбой, сыром, творогом с солью и зеленью, овощами, курицей с миндалем и шафраном, шпинатом, печенкой с луком, всевозможными сырными продуктами.

Восточный плов на ребрах



ВЫПЕЧКА 40 + ТУШЕНИЕ 120 + ПЛОВ + +
ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 30



3 часа 40 минут



5–7 порций

Продукты

Бараньи ребра: 500 г.

Рис твердых сортов: 3 стакана.

Морковь: 5 шт.

Лук репчатый: 1–2 шт.

Курдючный жир: 50–70 г.

Растительное масло рафинированное: ½ стакана.

Чеснок: 1 головка.

Перец горький стручковый: 1 шт. маленький.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, кинза).

Специи (куркума, зира (индийский тмин), барбарис).

Соль: ½ ст. л.

Вода горячая: 4–5 стаканов.

Как готовить

Промыть несколько раз рис, пока вода не станет прозрачной и оставить в подсоленной воде.

Ребра молодого барашка разделить и промыть.

Курдючное сало нарезать небольшими кубиками.

Налить в мультиварку растительное масло.

Включить мультиварку в режим ВЫПЕЧКА на 40 минут.

В разогретое масло положить курдючное сало, слегка подтопить и вытащить из мультиварки.

В разогретое масло положить ребра и обжаривать 10 минут. Перемешивать.

Добавить размятую в руках зиру (½ –1 ч. л.).

Обжарить вместе с мясом, помешивая, нарезанный полукольцами лук, а затем нашинкованную соломкой морковь. Перемешивать.

После того, как мясо подрумянится, влить воду. Она должна покрывать содержимое.

Добавить чеснок и горький стручковый перец (неочищенный!) Посолить. Установить режим мультиварки ТУШЕНИЕ на 2 часа.

По окончании программы попробовать, в случае необходимости досолить.

Вытащить шумовкой из мультиварки чеснок, перец и

выложить на отдельную тарелку.

Смешать рис с куркумой и барбарисом, выложить его в чашу мультиварки сверху на ребра и разровнять.

Влить оставшуюся горячую кипяченую воду.

Готовить в режиме ПЛОВ.

За 10 минут до окончания программы сделать в центре углубление, положить туда чеснок.

По окончании программы оставить плов созревать в режиме ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 30 минут.

Перемешать плов, выложить на большую тарелку, водрузить сверху чеснок и горький перец. К плову можно подать салат из помидоров и репчатого лука, нарезанного кольцами.

Полезные советы

В некоторые виды плова добавляются горох, нут, чернослив. Плов можно приготовить из курицы с курагой, черносливом, изюмом и гранатовым соком, а плов по-сибирски – с мясом и грибами.

Тефтели с «сюрпризом»



ВЫПЕЧКА 30 + ТУШЕНИЕ 60



1,5 часа



6–8 порций

Продукты

Филе телятины: 500 г.

Рис отварной (до полуготовности): $\frac{2}{3}$ стакана

Яйцо: 2 шт.

Чеснок: 2 зубчика.

Рафинированное растительное масло: 1 ст. л.

Томатный соус или кетчуп: 3 ст. л.

Майонез: 2 ст. л.

Вода: 1,5 стакана.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп).

Специи (молотый черный перец, лавровый лист).

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Орехи, клюква, сыр для «сюрпризов».

Сметана: 2 ст. л. на порцию.

Как готовить

Прокрутить мясо через мясорубку, слегка посолить и поперчить.

Добавить рис и сырые яйца.

Все тщательно перемешать.

Сформировать из фарша тефтельки, внутрь положить половинки грецких орехов, ягодки клюквы, кусочки сыра, поджаренный арахис.

Смазать маслом дно чаши мультиварки.

Выложить тефтельки и слегка обжарить их в режиме ВЫПЕЧКА 10 минут, переворачивая. Обжаривать тефтельки порциями, выкладывая уже обжаренные на тарелку.

По окончании обжаривания выложить все тефтельки в мультиварку.

Для приготовления соуса смешать воду, томатный соус и майонез.

Добавить соль, толченый чеснок и лавровый лист.

Залить тефтельки соусом, чтобы он прикрыл их не полностью.

Продолжить приготовление в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут.

Аппетитные шарики подавать на стол со сметаной. Украсить блюдо мелко нарезанной зеленью. Можно посыпать толчеными

орехами.

Полезные советы

Для приготовления тефтелек можно использовать любой фарш – куриный или фарш из свинины и говядины в пропорции 1:1 или 1:2.

Можно приготовить рыбные тефтельки с креветками в качестве «сюрприза».

В состав мясных тефтелек можно включить грибы и овощи.

Тушить тефтельки можно в самых разнообразных соусах, включая бешамель и грибную подливку, мясной, овощной и грибной бульоны.

На гарнир к тефтелям можно подать овощной салат или овощи, приготовленные на пару в мультиварке.

Пицца «Гости на пороге»



ВЫПЕЧКА 40–50 минут



40–50 минут (2 раза)



2 пиццы

Продукты

Мука: 2 стакана.

Яйцо: 1 шт.

Майонез: $\frac{2}{3}$ -1 стакан.

Оливковое масло: 2 ст. л.

Разрыхлитель для теста: 1 ч. л.

Сыр: 100 г.

Ветчина: 100 г.

Помидоры: 3 шт.

Сладкий перец: 2 шт.

Лук красный (или репчатый): 1 шт.

Оливки: $\frac{1}{2}$ банки.

Зелень: 1 ст. л. (петрушка, укроп).

Специи (смесь перцев, орегано): по вкусу.

Сахар: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Как готовить

Соединить яйцо с майонезом и 1 ст. л. растительного масла.

Добавить, перемешивая, просеянную муку, сахар, соль, разрыхлитель.

Тщательно перемешать тесто. Разделить на 2 части.

Смазать маслом чашу мультиварки.

Выложить половину подготовленного теста.

Для начинки нарезать полосками ветчину, дольками – помидоры (желательно снять с них кожицу), тонкими кольцами – лук, нашинковать сладкий перец, разрезать на половинки оливки.

Выложить начинку поверх теста.

Щедро посыпать пиццу специями и тертым сыром.

Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 40–50 минут.

Готовую пиццу посыпать зеленью.

К пицце можно подать красное полусухое или сухое вино, пиво, чай или холодные безалкогольные напитки.

А пока гости наслаждаются кусочками первой пиццы, ваша мультиварка готовит вторую.

Как сэкономить время

В качестве теста для пиццы можно взять разрезанный лаваш или купить готовое слоеное тесто.

Полезные советы

Для начинки можно использовать богатый набор овощей. Вместо ветчины подойдет копченая колбаса, отварная курочка, качественные сардельки или сосиски, нарезанные кружочками. Главное, что приготовить такую пиццу вы успеете очень быстро, если вдруг к вам нагрянули гости.

Если у вас мультиварка небольшой мощности, увеличьте время приготовления.

Мясо под «шубой»



ВЫПЕЧКА 20 + ТУШЕНИЕ 90



1 час 50 минут



5–7 порций

Продукты

Телятина, говядина, нежирная свинина: 700 г.

Лук репчатый: 1–2 шт.

Сладкий перец: 5–6 шт.

Картофель молодой мелкий: 12–14 шт.

Чеснок: 3–4 зубчика.

Помидоры: 2 шт.

Растительное масло рафинированное: 3 ст. л.

Сметана: $\frac{1}{2}$ стакана.

Сыр: 150 г.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Специи (молотый черный перец, майоран).

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Как готовить

Лук нарезать кольцами.

Мелко нарубить часть чеснока.

Дольками нарезать помидоры.

Очистить от сердцевины и нашинковать сладкий перец.

Очистить молодой картофель.

Мясо нарезать на кусочки и хорошо их отбить.

Обсыпать мясо солью и специями.

Налить масло в чашу мультиварки.

Обжарить куски мяса с двух сторон в режиме ВЫПЕЧКА 20 минут.

Перемешать лук, чеснок, перец и выложить на мясо.

Добавить помидорный слой.

Добавить слой молодой картошечки.

Посолить.

Полить мясную шубу сметаной, разведенной в стакане воды.

Готовить мясо в режиме ТУШЕНИЕ 90 минут.

Приготовленное блюдо посыпать тертым сыром и украсить веточкам зелени.

Полезные советы

Мясную вырезку можно также приготовить «под шубой» с грибами и картофелем. В качестве соуса к

такому блюду подойдет грибной бульон со сметаной в пропорции 1:2.

Изысканный вкус блюду придаст соус бешамель.

Мясо по-мексикански



ВЫПЕЧКА 30 + ТУШЕНИЕ 90



2 часа



4–6 порций

Продукты

Молодая говядина или телятина: 600–800 г.

Лук репчатый: 2–3 шт.

Морковь: 2–3 шт.

Сладкий перец: 2–3 шт.

Чеснок: 4–5 зубчиков.

Красное сухое вино: 2 стакана.

Томатный сок: 1 стакан.

Рафинированное растительное масло: 3 ст. л.

Кинза: 1–2 ст. л.

Специи (молотый черный и красный перец).

Грецкие орехи: $\frac{1}{4}$ стакана.

Соль: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Гранат спелый: 1 шт.

Как готовить

Промыть мясо, нарезать его некрупными кусками и слегка отбить.

Натереть мясо солью и молотым черным перцем и замариновать в красном вине на ночь.

На средней терке натереть морковь.

Нарезать соломкой перец.

Нарезать полукольцами лук.

Налить в чашу мультиварки растительное масло.

Выложить в мультиварку мясо и обжарить в режиме
ВЫПЕЧКА 20 минут

Добавить к мясу подготовленные овощи. Обжарить еще 5-10 минут.

Влить томатный сок, заправленный солью и жгучим красным перцем. Сок должен быть острым на вкус.

Добавить толченые чеснок и орехи.

Готовить мясо в режиме **ТУШЕНИЕ 90 минут**.

За 10 минут до окончания программы добавить зерна граната.

Приготовленную говядину подать на стол с соусом и острым красным перцем. Посыпать свежей кинзой.

Полезные советы

Вместе с мясом по-мексикански можно потушить консервированную красную фасоль. Ее нужно хорошо промыть.



Свинка в ананасах



ТУШЕНИЕ 60-80



60–80 минут



4–6 порций

Продукты

Свинина: 600 г.

Консервированные ананасы: 2 большие банки.

Рафинированное растительное масло: 1 ст. л.

Майонез: 3 ст. л.

Сыр: 200 г.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп).

Специи (молотый черный перец).

Соль: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Маслины: по вкусу.

Как готовить

Промытую свинину нарезать небольшими кубиками.

Мясо посолить и поперчить.

Добавить майонез и все перемешать.

Смазать дно мультиварки растительным маслом.

Выложить слой мяса, сверху – ананасы (кубиками или кольцами).

Щедро посыпать тертым сыром.

Снова выложить слой мяса, ананасов и тертого сыра.

Залить ананасовым соком. Можно слегка подсолить его.

Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 60–80 минут.

Подать мясо с зеленью и колечками маслин.

Полезные советы

Можно добавить к рецепту крупно нарезанный болгарский перец.

Свинина с ананасами прекрасно подходит к рису или спагетти.

Вместо ананасов можно покрыть мясо дольками нарезанных кислых яблок.

Залить яблочным соком, смешанным с водой в пропорции 2:1.

По этому же рецепту можно приготовить куриное филе с ананасами или яблоками.

Можно добавить к майонезу итальянские травы, паприку, любимые вами специи.

Майонез в рецепте можно заменить соусом бешамель.





ТУШЕНИЕ 180



3 часа

Продукты

Говяжий язык: 1 кг.

Морковь некрупная: 1–2 шт.

Лук репчатый: 1–2 шт.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, корень петрушки, укроп).

Вода: 5 стаканов.

Специи (перец горошком, лавровый лист).

Соль: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Как готовить

Тщательно промыть язык и почистить его ножом.

Довести до кипения в кастрюле на плите, снять пену и проварить 10 минут.

Выложить язык в чашу мультиварки.

Добавить в целом виде морковь и лук, корень петрушки

Добавить специи.

Добавить воду.

Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 180 минут.

Через 60 минут добавить соль.

Продолжить готовить в режиме ТУШЕНИЕ 120 минут.

Язык вынуть и поддержать 2–3 минуты под холодной водой.

Снять шкуру.

Охлажденный язык разрезать на порционные куски.

Подавать с мелко нарезанной зеленью, хреном, аджикой, зеленым горошком. Отварной язык можно подавать как самостоятельное блюдо, а можно приготовить из него салат или заливное.

Полезные советы

Если у мультиварки есть режим СУП, то довести язык до кипения в этом режиме, снять пену и варить 60 минут. Дальше действовать по рецепту, но готовить в режиме ТУШЕНИЕ 120 минут.

Готовность языка проверяют, проткнув его вилкой. Если она не проходит свободно, нужно продолжить варку 30–40 минут.

Из бульона можно сварить вкусный супчик.

Для маленьких деток можно готовить мясное пюре из языка телянка или ягненка. Для этого приготовленный по рецепту язык нужно дважды пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Можно к паштету добавить размоченную в молоке пшеничную булочку и запечь его в разогретой духовке в течение 10 минут.

Таким же способом можно приготовить паштет из языка, добавив сливочное масло, зелень или пряные специи. Можно запечь его в мультиварке в режиме ВЫПЕЧКА, включив его на 20–30 минут. Можно внутрь паштета вложить кусочки сливочного масла или вареное яйцо.

Утка по-французски



ВЫПЕЧКА 20–30 + ТУШЕНИЕ 120



2 часа 30 минут



6 порций

Продукты

Утка очищенная: 1,5 кг.

Лук репчатый: 2 шт.

Сливочное масло: ½ пачки.

Майонез легкий: ½ стакана.

Яблоки кислые некрупные: 7–8 шт.

Апельсины: 5 шт.

Сухое белое вино: 1 бутылка.

Крахмал: 1 ст. л. без горки.

Вода: 1 стакан.

Специи (корица, майоран): по вкусу.

Соль: ½ ч. л.

Как готовить

Хорошо промыть птицу и обсушить.

Разрезать утку на порционные куски.

Натереть куски утки солью и майораном.

Намазать куски утки майонезом и отставить пропитаться.

Нарезать кольцами лук.

Нарезать яблоки дольками, вырезав сердцевину.

Нарезать 4 апельсина кружками, очистив от шкурки.

Положить в кастрюлю мультиварки сливочное масло.

Обжарить куски утки с двух сторон в режиме ВЫПЕЧКА по 10 минут каждый (5 + 5).

Переложить утку яблоками и апельсинами. Добавить чуть-чуть корицы.

Включить режим ТУШЕНИЕ на 120 минут.

Добавить ¼ бутылки сухого белого вина.

Добавить немного воды.

За период тушения еще 2 раза добавлять вино и, при необходимости, воду.

Сок 1 апельсина разбавить водой, добавить крахмал. Размешать.

За 10 минут до окончания программы влить апельсиновую заправку к утке, размешать.

Полезные советы

Аналогичным способом можно приготовить гуся, индюшку, курицу.

Вместо майонеза можно использовать соус бешамель.

Время приготовления утки зависит от мощности вашей мультиварки. Проверьте готовность мяса через 90 минут.

На гарнир к утке по-французски можно подать рис, который нужно полить подливкой, в которой тушилась утка.



ВЫПЕЧКА 40 + ТУШЕНИЕ 60-80



до 2 часов



6–8 порций

Продукты

Говядина: 600 г.

Плоская лапша: 400 г.

Морковь некрупная: 2–3 шт.

Лук репчатый: 2–3 шт.

Сладкий перец: 2–3 шт.

Помидоры крупные спелые: 2–3 шт.

Баклажаны: 1–2 шт.

Чеснок: 4–5 зубчиков.

Растительное масло рафинированное: 4–5 ст. л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Вода: 1 стакан.

Специи (молотый красный перец, лавровый лист).

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Как готовить

Вымытое мясо нарезать небольшими кусочками.

Посолить и поперчить.

Мелко нарезать очищенные от кожицы помидоры.

Перец нарезать соломкой, баклажаны – кубиками.

Лук нарезать кольцами.

Натереть на крупной терке морковь.

Налить в чашу мультиварки растительное масло.

Включить режим ВЫПЕЧКА на 40 минут.

Обжарить мясо с нарезанным кольцами луком.

Через 10 минут после начала программы добавить натертую морковь.

Добавить к мясу подготовленные овощи.

Продолжая обжаривать, все перемешать.

Добавить воду.

Добавить соль и специи.

Добавить лапшу.

Продолжить приготовление лагмана в режиме ТУШЕНИЕ 60–80 минут.

На блюдо выложить лапшу, полить мясным соусом и посыпать нарезанной зеленью.

К лагману подать обжаренный на сковороде измельченный

чеснок с молотым жгучим перцем – «лазу». Ее добавляют в блюдо, полагаясь на собственный вкус.

Полезные советы

Лагман можно приготовить из баранины или птицы. К овощам добавляют капусту разных видов, кабачки, редьку.

Настоящий лагман готовят с очень длинной лапшой, сделанной вручную.

Лечо для праздничного стола



ТУШЕНИЕ 90 или СУП 30 + ТУШЕНИЕ 60



1,5 часа



4 порции

Продукты

Лук репчатый: 3 шт.

Сладкий перец зеленый и красный: 1 кг.

Морковь: 3–4 шт.

Растительное масло рафинированное: 4 ст. л.

Помидоры: 2 кг.

Чеснок: 3 зубчика.

Фасоль красная: 2–3 баночки.

Специи (перец горошком, лавровый лист).

Соль: $\frac{1}{2}$ ст. л.

Сахар: 2 ст. л.

Как готовить

Подготовить сладкий перец, удалив из него плодоножки и семена.

Крупно нарезать перец, нашинковать морковь.

Нарезать полукольцами лук.

В кастрюлю мультиварки выложить измельченные томаты (без шкурки).

Добавить лавровый лист и перец.

Сварить сок из томатов в режиме ТУШЕНИЕ или СУП за 30 минут.

За 10 минут до окончания программы добавить в кипящий томатный сок морковь.

Добавить лук, сладкий перец и нарезанный чеснок.

Добавить промытую консервированную фасоль.

Влить растительное масло.

Добавить соль, сахар.

Все тщательно перемешать.

Варить, изредка помешивая, в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут.

Подать к столу с ломтиками белого хлеба.

Лечо отлично подходит к жареному мясу, домашним колбаскам, картофельному пюре.

Полезные советы

Для лечо нужно выбирать сочный толстостенный перец с выраженным сладковатым вкусом.

По этому рецепту можно приготовить вкусный сладкий перец, фаршированный рисом и морковью.

Любителям острых блюд посоветую потушить вместе со сладкими перцами очень маленький целый горький перчик – он не должен быть поврежден или надрезан, иначе блюдо получится слишком острым. Из готового лечо горький перец необходимо вытащить.

Глава 6

Мультиварка для малышей. детское меню

Мультиварка позволяет выделить детское питание в особое меню, не занимая при этом много дополнительного времени. Для самых маленьких чудо-кастрюлька подогревает детское питание и стерилизует соски, карапузам постарше готовит прикормы-вкусняшки на пару, а тех, кто уже научился самостоятельно орудовать ложкой, радует качеством и разнообразием блюд. Для малыша очень удобно готовить в персональной мультиварке объемом 2,5–3 литра, а если в семье большая 5-литровая – в термостойкой посуде, которую размещают внутри чаши.

Молочные и другие каши, омлеты и легкие запеканки вы научились готовить, читая главу «Завтраки с мультиваркой», но деткам этого мало – малыши любят вкусные супчики, разные пюре, тефтельки и котлетки, вкусно приготовленные овощи, сладкое. Блюда для детей отличаются от взрослого меню еще и тем, что мы редко используем режимы жарки, предпочитая им **ВАРКУ НА ПАРУ, ПОДОГРЕВ, ТУШЕНИЕ** – ведь самым маленьким нужна нежная еда. Умная мультиварка хорошо и быстро готовит еду для малышей, ведь режим **ВАРКА НА ПАРУ** – очень шустрый. С чудо-варкой наш ребенок получает по-настоящему детские блюда: свежие, получившие качественную тепловую обработку, при которой продукты не теряют своих полезных свойств. И не забудем, что мультиварка умеет топить молоко, готовить домашний творожок, ряженку и даже йогурт!

Быстрый «шоколадный» суп



ВАРКА НА ПАРУ 10 + ПОДОГРЕВ 10



20 минут



2–3 порции

Продукты

Молоко: 3 стакана.

Мелкие макаронные изделия: $\frac{3}{4}$ стакана.

Сахар: 3 ст. л.

Соль: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Сливочное масло: 1 ст. л.

Шоколад: 2–3 дольки на порцию.

Как готовить

Влить молоко в чашу мультиварки, добавить сливочное масло.

Включить режим ВАРКА НА ПАРУ 10 минут.

Всыпать в кипящее молоко сахар.

Добавить соль и макаронные изделия.

Продолжить готовить суп в режиме ПОДОГРЕВ 10 минут.

Готовый суп немного остудить и заправить шоколадом, который нужно измельчить на кусочки размером с $\frac{1}{4}$ стандартной дольки.

Как экономить время

Можно высыпать в мультиварку сразу все ингредиенты. Готовить в режиме ВАРКА НА ПАРУ. В момент закипания молока сразу переключить мультиварку в режим ПОДОГРЕВ.

Полезные советы

Макаронны нужно выбирать очень маленькие, такие, как нравятся детворе: забавные «рожки», «бантики», «звездочки», «буковки». Хороши и цветные готовые макарончики. Только убедитесь, что они окрашены соком овощей, а не пищевыми красителями.

Можно сделать домашние цветные макаронны: заранее отварить их в подсоленной воде:

- с натертой на терке свеклой (получатся РОЗОВЫЕ);
- с куркумой или шафраном (получатся ЖЕЛТЫЕ);
- с брокколи или шпинатом, измельченными в

блендере (получатся ЗЕЛЕННЫЕ);



Творожный крем



ПОДОГРЕВ 60



1 час



3 порции

Продукты

Скисшее молоко повышенной жирности: 1½ л.

Сметана: 3 ст. л.

Варенье: 3 ст. л. (или свежие ягоды-фрукты ½ стакана).

Как готовить

Вылить скисшее молоко в чашу мультиварки.

Готовить творог в режиме ПОДОГРЕВ 60 минут.

Аккуратно выложить творожную массу на марлю и дать стечь сыворотке (можно легонько отжать).

Соединить творожную массу со сметаной и ягодами и сделать творожно-ягодное пюре в блендере, добавив сахар или мед по вкусу.

Полезные советы

Можно сделать шоколадный творожный крем, вместо фруктовой составляющей используя какао-порошок и измельченный шоколад.

Старшим детям понравится и соленый крем: творог взбить в пюре в блендере со сметаной, солью и зеленью. Такой крем очень вкусен в качестве «намазки» на поджаренный в тостере хлебушек. Также можно сделать «намазку» с добавкой моркови (как свежей, так и отварной), оливок, шпината.

Топленое молоко домашнее



МОЛОЧНАЯ КАША 30 + ТУШЕНИЕ 240 + +
ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 90 минут



6 часов

Продукты

Молоко жирностью не менее 3%: 2–3 литра.

Как готовить

Вылить молоко в чашу мультиварки и включить режим МОЛОЧНАЯ КАША на 30 минут, а по окончании – ТУШЕНИЕ на 4 часа.

После окончания программы потомить молоко в мультиварке еще полтора часа в режиме ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА и разлить по банкам.

Полезные советы

Можно воспользоваться другим вариантом для приготовления топленого молока, если у мультиварки есть режим МЕДЛЕННЫЙ ОГОНЬ: его надо включить на 4 часа.

Можно приготовить молоко, похожее на топленое, в режиме МОЛОЧНАЯ КАША за 180 минут.

На основе топленого молока легко сделать домашнюю ряженку. Для этого надо приготовленное топленое молоко остудить примерно до 38–42 градусов, добавить жирную сметану из расчета 5–7 ст. л. на 1 л молока и включить режим ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА на 8 часов.

Домашний йогурт



ЙОГУРТ 8 часов или трижды **ПОДОГРЕВ 10 + +**
ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 25



8 часов

Продукты

Готовый йогурт без добавок: 4 баночки.

Молоко: 2 л.

Как готовить

Подогреть молоко до теплого, но не горячего состояния. Температура молока не должна быть выше 40 градусов.

Добавить готовый йогурт из расчета 2 баночки на 1 литр.

Все перемешать.

Разлить по баночкам для детского питания или другим, объемом не более 0,5 л (или по пластмассовым стаканчикам).

На дно чаши мультиварки постелить салфетки, поставить баночки с сырьем и включить режим **ЙОГУРТ** на 8 часов.

Если у мультиварки нет режима **ЙОГУРТ**, молоко и готовый йогурт смешать холодными, разлить по баночкам и включить **ПОДОГРЕВ** на 10 минут, затем **ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА** на 25 минут. Предварительно налить в мультиварку воды так, чтобы она немного не доходила до плечиков баночек. Повторить **ПОДОГРЕВ + ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА** еще два раза.

После окончания программы оставить йогурт в мультиварке на несколько часов (можно на ночь).

В готовый домашний йогурт добавить все, что любите: сахар, кусочки фруктов, джем или конфитюр.

Как сэкономить время

Для приготовления жидкого йогурта достаточно 2,5–3 часов. Периодически помешивайте йогурт, чтобы он быстрее загустел.

Полезные советы

Внимание! Для приготовления йогурта маленьким детям пользуйтесь готовыми заквасками, которые продаются в магазинах и аптеках. Йогурт, приготовленный на основе уже готового магазинного продукта, может содержать некоторое количество патогенных бактерий, небезопасное для малыша.

Не перегрейте молоко, иначе йогурт не получится.



Яичное «солнышко» на пару



ВАРКА НА ПАРУ 10



10 минут



2 порции

Продукты

Йогурт без добавок: 4 ст. л. *Яйцо:* 2 шт.

Сливочное масло: 1 ст. л. *Соль:* по вкусу.

Сахар: 1 ст. л. *Морковь:* 1 шт.

Как готовить

Морковь натереть на мелкой терке.

Взбить все составляющие омлета, кроме морковки и сахара, в блендере.

Вылить смесь в формочку.

Налить в чашу мультиварки 2 стакана воды.

Разместить формочку с омлетом на сетчатом поддоне.

Готовить в режиме ВАРКА НА ПАРУ 10 минут.

Присыпать готовый омлет тертой морковкой и сахаром.

Полезные советы

Если ребенок не любит тертую морковку, можно добавить сахар в омлет на стадии взбивания в блендере, а готовое яичное «солнышко» украсить шоколадной сеточкой и ягодками-фруктами.

Ягодный киселек



ВАРКА НА ПАРУ 20 + ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 60



1 час 20 минут



6 порций

Продукты

Вода: 6 стаканов.

Ягоды красного или темного цвета (черная или красная смородина, малина, клубника, земляника, ежевика): 2 стакана.

Сахар: 5 ст. л.

Крахмал: 3–4 ст. л.

Как готовить

Выложить ягоды в чашу мультиварки и залить водой, добавить сахар.

Готовить в режиме ВАРКА НА ПАРУ 20 минут.

Развести крахмал в половине стакана едва теплой воды.

За 5 минут до окончания программы быстро помешивая ягодный отвар, вылить крахмал тоненькой струйкой в чашу мультиварки.

Помешивать киселек до закипания. Как только лопнут первые пузырьки, отключить программу, закрыть крышку и включить режим ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА на 1 час.

Творожный десерт с абрикосами



ВЫПЕЧКА 60 минут



1 час



3–5 порций

Продукты

Сырковая масса сладкая: 2 пачки или 400–500 г.

Жирный кефир: $\frac{1}{2}$ стакана.

Яйцо: 3 шт.

Растительное масло рафинированное: 1 ст. л.

Манная крупа: $\frac{1}{3}$ стакана.

Сахар: $\frac{1}{2}$ стакана (если вместо творожной массы вы возьмете творог).

Соль: по вкусу.

Абрикосы измельченные или курага: 1 стакан.

Ванильный сахар: 1 пакетик.

Как готовить

Перемешать манку с кефиром и оставить на полчаса для набухания.

Отделить яичные белки от желтков.

Растереть яичные желтки с творожной массой или с творогом.

Добавить ванильный сахар.

Взбить белки в густую пену, если добавляется сахар, то с сахаром.

Соединить творожную массу с набухшей манкой.

Осторожно добавить в тесто взбитые белки.

Добавить мелко нарезанные абрикосы или курагу.

Смазать дно чаши мультиварки маслом.

Положить тесто в мультикастрюлю, разровнять.

Выпекать запеканку в режиме ВЫПЕЧКА 60 минут.

Перед подачей на стол перевернуть запеканку, чтобы сверху была поджаристая корочка. К запеканке подать сметану, взбитую с сахаром или взбитые сливки.

Полезные советы

Если запеканку готовить на ужин, к ней отлично подойдет мятное молоко: пол-литра молока вскипятить, добавить 1 веточку измельченной мяты, снять пенку и остудить до теплого состояния. Процедить. Такое молоко успокаивает, расслабляет, нагоняет сон. Подавать его

нужно в красивом стакане с трубочкой.



Детский борщик



ТУШЕНИЕ 60-90



до 1,5 часа



3 порции

Продукты

Телятина или нежирная говядина: 150–200 г.

Растительное масло рафинированное: 1 ст. л.

Картофель некрупный: 2 шт.

Капуста белокочанная шинкованная: 1 стакан.

Лук репчатый: 1 шт.

Свекла небольшая: 1 шт.

Морковь: 1 шт.

Спелый помидор: 1 шт.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп).

Вода: 3½ стакана.

Соль: ½ ч. л.

Крахмал: ½ ч. л.

Как готовить

Мясо и ½ стакана капусты размолоть в блендере, добавить ½ ч. л. картофельного крахмала или вместе с мясом и капустой размолоть половинку картошечки.

Сформировать маленькие мясные шарики.

Нарезать картофель мелкими кубиками.

Крупно натереть морковь и свеклу.

Мелко нарезать лук.

Нашинковать капусту и помять ее слегка.

Ошпарить помидор и снять кожицу, измельчить.

Выложить в кастрюлю мультиварки овощи, за исключением капусты.

Добавить мясные шарики.

Добавить воду.

Варить борщик в режиме ТУШЕНИЕ 60–90 минут, в зависимости от особенностей вашей мультиварки.

За 30 минут до окончания режима добавить капусту. Если не хотите, чтобы она была очень мягкой, добавьте капусту за 15 минут до окончания программы ТУШЕНИЕ.

Остудить, вынуть мясные шарики, протереть борщик в блендере.

Перед подачей на стол добавить шарики снова.

Если ребенок постарше, не делать пюре в блендере, а

заправить борщик йогуртом и добавить немного соли и зелени.

Полезные советы

Для самых маленьких лучше протереть в пюре и мясные шарики. То есть от возраста ребенка зависит, как вы будете подавать блюдо: в виде пюре из мяса и овощей, в виде овощного пюре с маленькими мясными шариками или в виде борщика с шариками побольше.

Можно сварить такой борщик с крошечными пельмешками.

Вместо телятины или говядины можно сделать куриные шарики из филе курицы.

Супчик на курином бульоне с сырными «ежиками»



ТУШЕНИЕ 60



1 час



3 порции

Продукты

Куриное филе: 1 шт.

Рис: $\frac{1}{2}$ стакана.

Растительное масло рафинированное: 1 ст. л.

Картофель некрупный: 2 шт.

Морковь небольшая: 1 шт.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп).

Куриный бульон: 3 стакана.

Яйцо: 1 шт.

Сыр твердый: 200 г.

Сухарики для панировки: $\frac{1}{2}$ стакана.

Специи (лавровый лист).

Соль: $\frac{1}{4}$ ч. л.

Как готовить

Нарезать филе куриной грудки на несколько кусочков.

Нарезать картофель кубиками.

Натереть морковь на средней терке.

Выложить кусочки филе в чашу мультиварки.

Добавить овощи и рис.

Добавить куриный бульон и соль.

Включить режим ТУШЕНИЕ на 60 минут.

Натереть на средней терке сыр, смешать с яйцом и панировочными сухариками, добавить зелень, измельченную в блендере, и скатать «ежики».

За 10–15 минут до окончания программы добавить «ежики».

Из готового супа вынуть кусочки филе, измельчить их ножом и снова отправить в суп.

Полезные советы

Для капризных малышей: «Ежики» можно украсить бумажными «зонтиками» и «парусами» – тогда в тарелке будут плавать «кораблики» и «острова».

Бульон нужно варить отдельно, не на основе куриного филе – оно не даст бульону крепости.

Супчик будет вкусным, если «ежики» заменить куриными тефтельками, а рис и картошку – мелкими интересными макарончиками.

Вместо «ежиков» можно добавить в супчик вареные перепелиные яйца: 2–3 на порцию.



Мясные шарики, тушеные с овощами



ТУШЕНИЕ 60 минут



1 час



5–6 порций

Продукты

Мясные шарики из телятины или курицы: 2 стакана.

Капуста шинкованная: 1 стакан.

Морковь тертая: 1 стакан.

Кабачок: 1 шт.

Картофель: 2 шт.

Капуста цветная: 1 небольшой кочан.

Помидор крупный спелый: 1 шт.

Лук репчатый некрупный: 1 шт.

Сезонная зелень: 1–2 ст. л.

Вода или мясной бульон: $\frac{1}{2}$ стакана.

Растительное масло домашнее: 2 ст. л.

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Как готовить

Приготовить мясные шарики размером с чайную ложку, как в рецепте «Детский борщик».

Натереть на мелкой терке морковь.

Очищенный от кожицы помидор мелко нарезать.

Нарезать картофель небольшими кубиками.

Цветную капусту разобрать на мелкие соцветия.

Нарезать очищенный кабачок небольшими кубиками.

Очень мелко нарезать лук.

Выложить овощи в чашу мультиварки

Выложить тефтели в чашу мультиварки.

Добавить воду или бульон. Если добавляете воду, то нужно добавить и 2 ст. л. растительного масла.

Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут.

За 10 минут до окончания программы добавить измельченную зелень.

Полезные советы

Если ребенок не любит тушеные овощи, сделайте из них симпатичное пюре и заправьте его сметаной. Получится вкусный овощной соус к тефтелям.

Еще один действенный способ пробудить в ребенке аппетит – сделать котлетки из мяса и овощей. Для этого

мясо и овощи (кроме томатов) пропустить два раза через мясорубку и сформировать котлетки. При этом мясо должно быть основой, а вот с овощами можно экспериментировать, наблюдать, какое сочетание продуктов больше всего по вкусу малышу. Обязательные составляющие котлетного фарша: мясо, $\frac{1}{2}$ тертой картошечки (так котлета будет мягче), яйцо и ломтик булочки, размоченный в молоке. А дальше смело добавляйте то, что нравится – тертую морковку, кабачок, картофель, лук, капусту белокочанную или цветную. А добавьте еще и рис или гречку – получатся тефтельки. Режим приготовления: ВАРКА НА ПАРУ 25 минут. Котлетки должны быть маленьких размеров, чтобы ребенок мог съесть и одну, и несколько. «Взрослые» котлеты для старших детей нужно делать побольше и подольше – 40 минут.

Детский гречневый суп-пюре



ТУШЕНИЕ 60



1 час



3 порции

Продукты

Мясные шарики, как в рецепте борщика: 1 стакан.

Гречневый продел: $\frac{3}{4}$ стакана.

Растительное масло рафинированное: 1 ст. л.

Картофель некрупный: 2 шт.

Морковь небольшая: 1 шт.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп).

Вода: 3 стакана.

Соль: $\frac{1}{4}$ ч. л.

Сливочное масло: 1 ч. л.

Как готовить

Натереть на мелкой терке морковь.

Нарезать картошечку небольшими кубиками.

Сложить все продукты, кроме зелени, в мультиварку.

Влить воду.

Готовить супчик в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут.

За 10 минут до окончания программы добавить измельченную в блендере зелень.

Готовый супчик протереть в блендере до однородного состояния.

Пюре заправить сливочным маслом.

Мясо для карапуза



ВАРКА НА ПАРУ 20



20 минут



2–3 порции

Продукты

Телятина: 200 г.

Яйцо: 1 шт.

Сливочное масло: 1 ч. л.

Манная крупа: 2 ст. л.

Морковь: 1 шт.

Молоко: ½ стакана.

Как готовить

Замочить манку в молоке до разбухания.

Измельчить в блендере мясо и морковь.

Растереть яйцо со сливочным маслом.

Добавить разбухшую манку.

Все смешать и еще раз взбить в блендере.

Выложить массу в смазанные маслицем формочки.

Налить в чашу мультиварки 1–2 стакана воды.

Формочки установить в сетчатом поддоне.

Готовить в режиме ВАРКА НА ПАРУ 20 минут.

Полезные советы

Вместо куриного яйца можно взять 3 перепелиных.

Творожный пудинг с фруктами



ВАРКА НА ПАРУ 30



30 минут



3–4 порции

Продукты

Манная крупа: 2 ст. л. Молоко: $\frac{1}{4}$ стакана

Сливочное масло: 1–2 ст. л. Банан: 1–2 шт.

Персик: 1 шт. Яблоко: 1 шт.

Яйцо: 2 шт.

Сахар (если используется творог): $\frac{1}{4}$ стакана.

Творог или сладкая творожная масса: 1 пачка или 200 г.

Как готовить

Замочить манную крупу в теплом молоке для набухания.

Хорошо перемешать и оставить минут на 20.

Взбить творог с сахаром и яйцами в блендере.

Добавить резанные на кусочки персик и банан и снова взбить, чтобы получилось пюре.

Соединить творожную массу с набухшей манкой и перемешать.

Выложить массу в силиконовую или одноразовую форму, смазанную маслом.

Поставить форму в поддон мультиварки.

Влить в чашу мультиварки 2 стакана воды.

Готовить пудинг в режиме ВАРКА НА ПАРУ 30 минут.

Яблочная запеканка



ВЫПЕЧКА 50



50 минут.

Продукты

Яблоки: 4 шт. *Яйцо*: 2 шт.

Овсяные хлопья: 2 стакана. *Сахар*: 1 стакан.

Сливочное масло: 40 г. *Молоко*: 1 стакан.

Как готовить

С вымытых яблок снять кожицу и удалить сердцевину.

Яблоки некрупно нарезать.

Добавить 3 ст. л. сахара.

В отдельной чашке смешать молоко, оставшийся сахар и яйцо.

Добавить овсяные хлопья.

Добавить к овсяной смеси яблоки.

Все перемешать.

Смазать чашу мультиварки сливочным маслом.

Выложить приготовленную массу.

Выпекать запеканку в режиме ВЫПЕЧКА 50 минут.

Полезные советы

Выложенную в мультиварку массу нужно хорошо разровнять. Для сочности сверху можно положить кусочки сливочного масла.

Сладкие творожники – «божьи коровки»



ВЫПЕЧКА 5 + 30-35



до 40 минут



5 порций

Продукты

Творог: 300 г

Сахар: 6 ст. л.

Мука: 4 ст. л.

Яйцо: 2 шт.

Растительное масло рафинированное: 3 ст. л.

Ванильный сахар: 1 пакетик.

Яблоки кисло-сладкие: 2–3 шт.

Густой джем из красных ягод.

Как готовить

Почистить и удалить сердцевинки из яблок, нарезать на мелкие кубики.

Протереть творог через сито или в блендере.

Растереть творог с половиной сахара и яйцами.

Добавить муку и ванильный сахар.

Вылепить из теста маленькие круглые творожники, формируя их на разделочной доске, присыпанной мукой.

Вылить в чашу мультиварки растительное масло.

Включить режим ВЫПЕЧКА и прогреть масло 5 минут.

Выложить в чашу мультиварки приготовленные творожники.

Выпекать с двух сторон в режиме ВЫПЕЧКА 15–20 минут.

После выпекания творожников выложить их на большую тарелку и загрузить в чашу мультиварки яблоки. Добавить чуть-чуть воды и в режиме ВЫПЕЧКА обжаривать до размягчения, минут 10–15.

Добавить сахар в яблоки (или мед).

На творожниках ягодным джемом нарисовать рисунок, как на спинке «божьих коровок».

Подать творожники с яблочной подливкой.

Полезные советы

Для творожников лучше выбирать достаточно жирный творог – 9-15 % жирности.

Можно приготовить творожники в режиме ВАРКА НА ПАРУ. Для этого нужно их выложить в поддон для варки на пару, налить в чашу 2 стакана воды и готовить 20

минут. Для паровых творожников подойдет и нежирный творог.

Яблоки можно заменить грушами, абрикосами или персиками. Также можно сделать ягодную подливку из сезонных ягод.



Глава 7

С мультиваркой на даче и в дороге

Мультиварка просто незаменима на даче. Здесь работает принцип: сад-огород на столе. Утром стоит собрать овощи и зелень с грядок: и к обеду готов ароматный борщ! А если муж отправляется на дачу один, чтобы полить и сад, и огород, я спокойна – голодным с мультиваркой он не останется. Очень быстро она приготовит и горячие бутерброды, и яшенику, и пельмени, и даже мясо запечет по-простому. А как удобно в дальнем путешествии на машине: приехал поздно вечером в придорожный мотель, и не нужно ужинать в кафе или давиться «сухомяткой» – мультиварка приготовит простой, быстрый, но полноценный вкусный ужин. Красота! И на море, и за город мы всегда берем мультиварку с собой – ведь хочется отдохнуть не у плиты, а по-настоящему, со всей семьей, и при этом не довольствоваться сухими завтраками, обедами и ужинами и не портить свое здоровье вредными продуктами, напичканными консервантами и химическими добавками. А если едешь отдыхать с маленькими детьми – без мультиварки вообще не обойтись, а вот с ней малыш себя чувствует совсем как дома, ведь эта чудо-варка позволяет приготовить любое блюдо из детского меню.

Нельзя удержаться, чтобы не включить в число рецептов сытный кулеш – обязательное «походное» блюдо, которое называют «полевой кашей»: без него у нас не обходится ни одна воскресная вылазка с хорошей компанией друзей на дачу. «Полевая каша» в мультиварке не требует усилий, а по вкусу – как из казанка!

Горячие ломтики с сыром



ВЫПЕЧКА 15



15 минут



3–4 порции

Продукты

Ломтики батона: 3–4 шт.

Сливочное масло: 1 ст. л.

Томатная паста: 1 ч. л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, базилик).

Сыр твердый: 100 г.

Как готовить

Ломтики батона нарезать пополам.

Половинку каждого ломтика намазать маслом.

Положить сверху кусочек сыра.

Сверху очень тонким слоем намазать томатную пасту или кетчуп.

Готовить бутерброды в режиме ВЫПЕЧКА 15 минут.

Горячие бутерброды посыпать рубленой зеленью.

Полезные советы

Нужно учесть, что сыр высокой жирности плавится быстрее.

Можно положить сверху сыра кусочки ветчины, нарезанные полосками.

Паровая капусточка с маслом



ВАРКА НА ПАРУ 15



15 минут



3–4 порции

Продукты

Цветная капуста: 2 кочана средних размеров.

Сливочное масло: 2 ст. л.

Соль: $\frac{1}{4}$ ч. л.

Как готовить

Цветную капусту промыть и разобрать на мелкие соцветия. Отдельными кусочками нарезать «ствол».

Выложить капусту в поддон для варки на пару и слегка посолить.

Налить в чашу мультиварки 2 стакана воды.

Готовить в режиме ВАРКА НА ПАРУ 15 минут.

Заправить готовую капусточку сливочным маслом или подать к столу со сметаной.

Полезные советы

Для малыша можно готовую цветную можно измельчить блендером до состояния пюре. Для взрослых можно в блендер добавить пучок петрушки и укропа и сделать суп-пюре, готовый суп заправить сливочным маслом и подать с сухариками.

Цветная капуста в кляре



ВАРКА НА ПАРУ 10–15 + ВЫПЕЧКА 20



30–35 минут



5–6 порций

Продукты

Цветная капуста: 2 кочанчика средних размеров.

Яйцо: 3–4 шт.

Майонез: 1 ст. л.

Растительное масло рафинированное: 3–5 ст. л.

Мука пшеничная или ржаная: 1 ч. л. (с горкой)

Сухарики панировочные.

Зеленый лук: 5–6 шт.

Соль: $\frac{1}{4}$ ч. л.

Специи (черный молотый перец или смесь перцев): по вкусу.

Как готовить

Цветную капусту промыть и разобрать на мелкие соцветия. Отдельными кусочками нарезать «ствол».

Выложить капусту в поддон для варки на пару, налить в чашу мультиварки 1 стакан воды. Включить режим ВАРКА НА ПАРУ на 10–15 минут.

Приготовить кляр: яйцо взбить с майонезом, добавить муку, соль и перец.

Каждый кусочек цветной капусты обмакнуть в кляр и обвалять в сухариках.

Вылить из чаши мультиварки воду.

Налить в чашу мультиварки растительное масло. Подогреть его в режиме ВЫПЕЧКА 3–5 минут.

Выложить в чашу мультиварки капусту.

Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 15 минут, слегка помешивая, чтобы капуста переворачивалась. Можно поджаривать капусту небольшими партиями, тогда блюдо лучше приготовится и каждый кусочек будет зажаристым.

Можно подать к столу со сметаной, заправленной зеленым луком.

Полезные советы

Можно приготовить яичный кляр без муки. Для этого нужно растереть яйца с майонезом, солью и перцем. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 5–10 минут.

Воздушный кляр получается, если взбить в густую

пену белки. В этом случае увеличьте время для режима ВАРКА НА ПАРУ на 10–15 минут, чтобы капуста сварилась до полной готовности. Затем действуйте по рецепту, обжаривая капусту 1–2 минуты.

Любители сладкого могут добавить к кляру сахар и исключить специи и уменьшив количество соли.



Традиционная яичница



ВЫПЕЧКА 15



15 минут



2 порции

Продукты

Яйцо: 4 шт.

Ветчина: 150 г.

Рафинированное растительное масло: 1 ст. л.

Зелень: 1 ст. л. (петрушка, укроп).

Специи (красный перец, смесь перцев).

Соль: по вкусу.

Как готовить

Нарезать ветчину кубиками.

Включить режим ВЫПЕЧКА и прогреть чашу мультиварки.

Налить в кастрюлю мультиварки растительное масло.

Выложить в мультиварку ветчину. Вбить яйца.

Посолить.

Готовить яичницу в режиме ВЫПЕЧКА 5 минут. Если вы любите глазунью, время должно быть меньше на 1–2 минуты.

Готовую яичницу поперчить и щедро посыпать зеленью.

Омлет с сосисками на пару



ВАРКА НА ПАРУ 10-15



10–15 минут



3 порции

Продукты

Яйцо: 6 шт.

Сосиски: 6 шт.

Сливочное масло: 2 ст. л.

Соль: $\frac{1}{4}$ ч. л.

Специи (красный перец или смесь перцев).

Как готовить

Смазать одноразовые пергаментные или силиконовые формочки сливочным маслом.

В каждую из них вбить яйцо, посолить.

Формочки установить в поддон для варки на пару.

На сосисках сделать 4 продольных разреза.

Разложить сосиски на поддоне.

Налить в чашу мультиварки 2 стакана воды.

Готовить в режиме ВАРКА НА ПАРУ 10–15 минут.



Свинина с орехами под горчицей



ВЫПЕЧКА 20 + ТУШЕНИЕ 120



2 часа 20 минут



7–8 порций

Продукты

Свинина (надпочечная часть): 1½ кг.

Растительное масло рафинированное: 2 ст. л.

Готовая горчица (без зернышек): 1 стакан.

Толченые орехи: ⅔ стакана.

Мед: ⅓ стакана.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, сельдерей).

Чеснок: 2–3 зубчика.

Специи (молотый черный перец, майоран, тимьян).

Соль: ½ ч. л.

Как готовить

Промыть мясо, разрезать на крупные куски (2–4).

Смешать толченые орехи с медом.

Сделать на мясе надрезы и начинить толчеными орехами с медом.

Натереть мясо чесноком, солью, перцем и специями.

Намазать свинину толстым слоем горчицы и оставить на 3 часа.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом.

Обжарить свинину со всех сторон в режиме ВЫПЕЧКА 20 минут.

Добавить немного оставшейся горчицы, разведенной водой и готовить в режиме ТУШЕНИЕ 120 минут.

Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью.

Полезные советы

Можно готовить свинину целым куском. Время приготовления в режиме ТУШЕНИЕ в этом случае надо увеличить до 2 ½ часа.

Можно оставить свинину на ночь в горчичном маринаде и готовить в режиме ВЫПЕЧКА 40 минут.

Свинину можно готовить в фольге в режиме ВАРКА НА ПАРУ 1 час.

Мясо свинины можно заменить мясом телятины или говядины.



Холодная телятина в дорогу



ТУШЕНИЕ 180



3 часа



6 порций

Продукты

Телятина: 1½ кг.

Чеснок: 4 зубчика.

Вода: 2 стакана.

Специи (молотые черный и душистый перец, базилик).

Лавровый лист: 3–4 шт.

Лук репчатый: 1 шт.

Корень петрушки: 1 шт.

Морковь: 1 шт.

Сладкий перец: 2 шт.

Зелень (петрушка, укроп, сельдерей): 2 ст. л.

Соль: ½ ч. л.

Как готовить

Мясо промыть и обсушить.

Мелко нарубить чеснок.

Натереть мясо солью, специями и чесноком.

Налить в чашу мультиварки воду.

Положить в воду очищенный лук, морковь, корень петрушки, лавровый лист, очищенный от семян и нарезанный крупно сладкий перец.

Положить в чашу мультиварки подготовленный кусок телятины.

Готовить телятину в режиме ТУШЕНИЕ 180 минут. За 10 минут до окончания программы добавить зелень, собранную в пучок.

Охладить мясо, нарезать тонкими кусочками. Очень вкусно для бутербродов!

Из бульона вытащить овощи и зелень и использовать для тушения картофеля или приготовления супа.

Полезные советы

Телятину можно готовить без овощей и специй: мясо, вода, соль.

Вместо телятины можно взять говядину или нежирную свинину.

Мощная мультиварка приготовит мясо быстрее,

поэтому проверяйте его готовность через 90 и 120 минут.

После приготовления телятины можно использовать бульон для приготовления вкусного картофеля на пару: для этого очищенный и нарезанный дольками картофель посолить и выложить в поддон для варки на пару. Включить режим **ВАРКА НА ПАРУ** на 40 минут.

Точно так можно приготовить овощи на пару.

Мультимакароны с сыром



ВАРКА НА ПАРУ 20 + ВЫПЕЧКА 5



25 минут



3–4 порции

Продукты

Макароны: 500 г (1 упаковка).

Сливочное масло: 1 ст. л.

Вода: 1½–2 стакана.

Сыр: 100 г.

Специи: готовая приправа.

Соль: ½ ч. л.

Как готовить

Выложить макароны в кастрюлю мультиварки.

Посолить и залить водой так, чтобы она едва покрывала макароны.

Готовить в режиме ВАРКА НА ПАРУ 20 минут. Через 15 минут проверить, осталась ли в мультиварке вода (ее должны полностью впитать макароны). В случае необходимости увеличить время приготовления.

На крупной терке натереть сыр.

Заправить макароны маслом и сыром.

Прожарить в режиме ВЫПЕЧКА, чтобы сыр подтаял (до 5 минут).

Посыпать готовые макароны готовой приправой.

Пельмени с сырным соусом



ТУШЕНИЕ 40



40 минут



5–6 порций

Продукты

Майонез: $\frac{2}{3}$ стакана. Вода: $1\frac{1}{2}$ стакана

Сыр: 200 г. Чеснок: 2 зубчика

Зеленый лук: 1 пучок. Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Пельмени замороженные: 900-1000 г.

Масло растительное рафинированное: 2–3 ст. л.

Зелень сезонная: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик, майоран).

Как готовить

Натереть сыр на крупной или средней терке.

Майонез развести водой и хорошо перемешать.

Натереть на мелкой терке чеснок

Смешать сыр, чеснок и разведенный водой майонез. Хорошо перемешать.

Добавить растительное масло и соль по вкусу (обязательно пробуйте!) и снова перемешать.

Выложить замороженные пельмени в чашу мультиварки.

Залить пельмени подготовленным соусом.

Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 40 минут.

Готовые пельмени с сырным соусом подать к столу с измельченным зеленым луком и зеленью.

Румяные пельмешки



ВЫПЕЧКА 25 минут



25 минут



3 порции

Продукты

Готовые замороженные пельмени: 400–500 г.

Рафинированное растительное масло: 5 ст. л.

Томатная паста: 6 ст. л.

Майонез: 6 ст. л.

Соленый огурец: 2 шт. среднего размера.

Чеснок: 1 зубчик.

Зелень сезонная: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Специи: смесь молотых перцев.

Как готовить

Приготовить соус, смешав томатную пасту с майонезом, добавив мелко нарезанные соленые огурцы.

Налить на дно мультиварки растительное масло.

Выложить пельмени. Слегка посолить и поперчить.

Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 25 минут, помешивая, чтобы не подгорели. При необходимости время увеличить на 5-10 минут.

За 1–2 минуты до конца приготовления посыпать пельмени точеным чесноком.

Подать пельмени с румяной корочкой к столу с соусом и измельченной зеленью.

Полезные советы

Если у мультиварки есть режим ЖАРКА, можно готовить пельмени в этом режиме. Только нужно будет учесть, что жарить мультиварка может быстрее и горячее, чем выпекать.

Вместо томатной пасты можно взять кетчуп или спелые измельченные помидоры.

Чтобы сэкономить время, возьмите маленькие пельмешки – они будут готовиться быстрее.

С пельменями можно экспериментировать – мультиварка это позволяет. Например, обваляйте их в ваших любимых специях, сухариках или яичном кляре, просто поджарьте в режиме ВЫПЕЧКА или ЖАРКА и подайте с соусом бешамель или сырным,

приготовленным отдельно.

Из растаявших пельменей можно сделать пельменную запеканку. Для этого пельмешки соедините между собой так, чтобы получался круглый пласт. Смажьте пласт сырным соусом или соусом бешамель и сверху положите такой же пласт. Снова смажьте соусом и готовьте в режиме ВЫПЕЧКА 40–60 минут, перевернув запеканку через 20–30 минут. Готовую пельменную запеканку щедро посыпьте сыром.

Лазанья из лаваша



ВЫПЕЧКА 20 + ТУШЕНИЕ 60



1 час 20 минут



4–6 порций

Продукты

Фарш: 800 г.

Лук репчатый: 1–2 шт.

Морковь: 1–2 шт.

Оливковое или растительное масло: 4 ст. л.

Помидоры: 3–4 шт.

Сыр: 250 г.

Майонез: ½ стакана.

Чеснок: 1–2 зубчика.

Лаваш: 4–5 шт.

Зелень сезонная: 3–4 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Соль: ½ ч. л.

Специи: (молотые черный и красный перец, любые травы к мясу).

Как готовить

Мелко нарезать лук. Натереть морковь.

Ошпарить, очистить и измельчить томаты.

В чашу мультиварки налить растительное масло.

Включить режим ВЫПЕЧКА на 20 минут.

Добавить лук, морковь, фарш, помидоры, тертый чеснок и жарить 20 минут на медленном огне, помешивая, чтобы мясо и лук не подгорели.

Выложить фарш и овощи в отдельную посуду. Аккуратно полностью очистить мультиварку от кусочков мяса и овощей. Если необходимо – вымыть и вытереть чашу.

Добавить соль и специи в фарш, все тщательно перемешать.

Щедро смазать поверхность чаши маслом.

Уложить лаваш, разрезанный на два коржа (1 корж).

Смазать лаваш майонезом и выложить часть мясного фарша.

Посыпать натертым на крупной терке сыром и зеленью

Сверху положить еще корж лаваша, намазать майонезом, выложить фарш, посыпать сыром и зеленью.

Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут. Если необходимо, в чашу подлить чуть-чуть майонеза, разведенного водой.

К фаршу можно добавить мелко нарезанные копчености.



Колбаски с луком-чесночком



ВЫПЕЧКА 20 + ТУШЕНИЕ 20



40 минут



3–4 порции

Продукты

Сосиски: 8 шт.

Лук репчатый: 2 шт.

Растительное масло рафинированное: 2–3 ст. л.

Чеснок: 2 зубчика.

Томатный соус или кетчуп: 3–4 ст. л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп).

Специи (смесь перцев).

Как готовить

Мелко нарезать лук.

Мелко нарубить чеснок.

На сардельках сделать ножом надрезы, нашпиговать их луком и чесноком.

Включить режим ВЫПЕЧКА на 20 минут.

Налить на дно мультиварки растительное масло.

Через 5 минут выложить сосиски.

Обжарить, переворачивая, в режиме ВЫПЕЧКА 10–15 минут.

Добавить томатный соус и специи.

Потушить в режиме ТУШЕНИЕ 20 минут.

Подать к столу, посыпав зеленью, к макаронам или с ломтиками черного хлеба.

Сало на скорую руку



ВАРКА НА ПАРУ 80 минут



1 час 20 минут

Продукты

Свежее сало с мясной прослойкой: 600 г.

Чеснок: 4–5 зубчиков.

Соль: 1 ст. л.

Специи (перец черный и душистый, тмин, паприка, мускатный орех, лавровый лист).

Дополнительно:

Рукав для запекания или фольга.

Как готовить

Хорошо очистить края сала.

Сделать ножом на куске небольшие надрезы.

Натереть чеснок на мелкой терке, поломать лавровые листики достаточно мелко.

Смешать лавровый лист с чесноком, специями и солью, натереть смесью сало.

Поместить в рукав для запекания и завязать.

Выложить сало в сетчатый поддон.

Налить в чашу мультиварки 5–6 стаканов воды.

Готовить в режиме ВАРКА НА ПАРУ 80 минут.

Остудить сало в холодильнике.

Кукуруза с маслом



ВАРКА НА ПАРУ 40



40 минут



4 порции

Продукты

Небольшие початки молодой кукурузы: 5 шт.

Сливочное масло: 100 г.

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л. или сахар 1 ч. л.

Как готовить

Нарезать каждый початок кукурузы на 3–4 части для того, чтобы поддон мультиварки был полностью заполнен.

Выложить кукурузу в сетчатый поддон.

Налить в чашу мультиварки 2 стакана воды.

Готовить в режиме ВАРКА НА ПАРУ 40 минут.

Готовую кукурузу полить сливочным маслом и посыпать сахаром/солью.

Полезные советы

Чтобы кукуруза была еще ароматнее, перед варкой початок накрывают листьями початков кукурузы.

Фруктовый плов



РИС/КРУПА/ГРЕЧКА



30 минут



3–5 порций

Продукты

Рисовая крупа: 1 стакан.

Сливочное масло: 2 ст. л.

Сахар: 2 ст. л.

Вода: 2½ стакана.

Сезонные фрукты и ягоды (абрикосы, сливы, яблоки, персики, крыжовник, виноград, малина): 1 стакан.

Как готовить

В чашу мультиварки засыпать рис.

Добавить сезонные фрукты и/или ягоды.

Влить воду.

Готовить в режиме РИС/КРУПА/ГРЕЧКА 30 минут.

Через 15 минут после начала программы добавить сливочное масло и сахар.

Приготовленный рис хорошо перемешать и разложить по тарелкам.

Курица в огороде



ТУШЕНИЕ 60



1 час



6–7 порций

Продукты

Куриное филе: 3–4 шт.

Лук репчатый: 1–2 шт.

Морковь: 2–3 шт.

Картофель: 5–6 шт.

Кабачок: 1–2 шт.

Помидоры: 2–3 шт.

Сладкий перец: 3 шт.

Чеснок: 3 зубчика.

Зеленая фасоль, бобы: 1 стакан.

Растительное масло рафинированное: 3 ст. л.

Зелень: 2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик – то, что растет в огороде).

Соль: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Специи (смесь перцев)

Вода: $\frac{1}{2}$ стакана.

Как готовить

Тонкими кольцами нарезать лук

Мелкими кубиками нарезать морковь.

Очистить от зерен и нарезать сладкий перец соломкой или квадратами.

Очистить кабачок и нарезать кубиками.

Очистить картофель и нарезать дольками.

Нарезать небольшими дольками помидоры.

Мелко нарубить чеснок.

Мелко нарезать куриное филе.

Налить в чашу мультиварки растительное масло.

Сложить в чашу мультиварки овощи, бобовые и кусочки курицы, посолить, перемешать.

Добавить $\frac{1}{2}$ стакана воды.

Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут, иногда помешивая.

За 10 минут до окончания программы добавить мелко нарезанную зелень с огорода, специи.



Печенка в сметанном соусе



ВЫПЕЧКА 10 + ТУШЕНИЕ 40-60



до 1 часа 10 минут



4–6 порций

Продукты

Куриная печенка: 500–600 г.

Лук репчатый: 3 шт.

Сметана 10–15% жирности: 1 баночка (200–300 г).

Зелень: 2–3 ст. л. (петрушка, базилик, майоран).

Растительное масло рафинированное: 1 ст. л.

Соль: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Как готовить

Печень промыть и очистить от пленок, вырезать желчные протоки.

Нарезать лук тонкими кольцами или мелко.

Налить в чашу мультиварки растительное масло.

Обжарить, помешивая, кусочки печени в режиме ВЫПЕЧКА 10 минут.

Через 5 минут после начала программы добавить лук, перемешать, посолить.

Залить лук и печень сметаной.

Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 40 минут. Через 10 минут добавить мелко нарезанную зелень. При необходимости время приготовления увеличить до 60 минут.

Отбивная по-венски



ВЫПЕЧКА 20–30 минут



20–30 минут



4 порции

Продукты

Филе курицы: 1–2 шт. *Сливочное масло*: 1 ст. л.

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л. *Мелкие сухарики*: $\frac{1}{2}$ стакана

Яйцо: 2 шт. *Специи* (смесь перцев).

Сухари панировочные: $\frac{1}{3}$ стакана.

Растительное масло рафинированное: 5–6 ст. л.

Как готовить

Промыть куриное филе и разрезать вдоль волокон пополам.

Отбить каждый кусок на разделочной доске.

Взбить яйца с солью и специями.

Обмакнуть отбивные в яичный соус, обвалять в панировочных сухарях, соединенных с сухариками.

Налить в чашу мультиварки растительное масло.

Включить режим ВЫПЕЧКА на 30 минут.

Спустя 2–3 минуты после начала программы выложить отбивные в разогретое масло.

Жарить отбивные до конца программы, переворачивая их.

Готовые отбивные полить сливочным маслом.

Мясо с двойным гарниром



ВЫПЕЧКА 30 + ТУШЕНИЕ 60



1 час 30 минут



4–6 порций

Продукты

Говядина или телятина (вырезка): 600 г.

Гречневая крупа: 1½ стакана.

Сладкий перец: 2 шт.

Баклажаны/кабачки: 2 шт.

Морковь: 2–3 шт.

Лук репчатый: 2 шт.

Помидоры: 3 шт.

Чеснок: 2–3 зубчика.

Зелень: 3 ст. л. (петрушка, укроп, базилик, кинза).

Вода: 3 стакана.

Специи (орегано, розмарин).

Соль: ½ ч. л.

Как готовить

Хорошо промыть мясо.

Нарезать мясо тонкими полосками, как на бефстроганов, слегка отбить.

Налить в чашу мультиварки немного воды.

Добавить мясо.

Протушить мясо в режиме ВЫПЕЧКА 30 минут.

Нарезать кубиками очищенные баклажаны/кабачки.

Мелко нарезать лук.

Натереть морковь на крупной терке или на терке для корейской моркови.

Мелко нарубить чеснок.

Нарезать очищенный сладкий перец.

Ошпарить помидоры, снять кожицу и мелко нарезать.

Добавить лук, морковь, сладкий перец и баклажаны к мясу.

Все перемешать.

Добавить гречку, чеснок и томаты.

Долить оставшуюся воду.

Все перемешать.

Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут. За 10 минут до окончания программы добавить мелко нарезанную зелень и специи.



Сытный омлет



ВЫПЕЧКА 25



25 минут



3 порции

Продукты

Яйцо (с темно-желтым желтком, деревенское): 6 шт.

Сметана: 3 ст. л.

Ветчина или другие копчености: 150 г.

Колбаса докторская: 150 г.

Сыр: 100 г.

Помидоры мелкие «сливки»: 6–7 шт.

Сладкий перец: 1 шт.

Растительное масло рафинированное: 3–4 ст. л.

Укроп: 2 ст. л.

Зеленый лук: 2–3 шт.

Специи (молотый черный перец).

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Как готовить

Мелкой соломкой нарезать очищенный от зерен перец.

Кружочками нарезать помидоры.

Нарезать кубиками докторскую колбасу и узкими полосками – копчености.

Нарезать зеленый лук и измельчить укроп.

Взбить яйца со сметаной, солью, специями. Добавить зеленый лук.

Налить в чашу мультиварки масло, включить режим **ВЫПЕЧКА**.

Через 3 минуты выложить кружочки помидоров, перец.

Быстро добавить колбасу и копчености.

Быстро залить яично-сметанной смесью и выпекать под крышкой 15–20 минут. Через 15 минут проверить омлет, чтобы он не подгорел.

Натереть сыр на средней терке и посыпать омлет за 5 минут до окончания программы.

Готовый омлет посыпать укропом.

Полезные советы

Сметану можно заменить майонезом или молоком высокой жирности.

Разнообразить рецепт можно заменой овощей. При

желании можно добавить репчатый лук, морковь, кабачки.



Котлеты с сыром и гарниром



ВАРКА НА ПАРУ 35-40



35–40 минут



3–5 порций

Продукты

Картофель крупный: 6–7 шт.

Молоко: 1 стакан.

Сметана: 2–3 ст. л.

Вода: 2 стакана.

Фарш любой: 500 г.

Ломтики батона: 2 шт.

Яйцо: 3–4 шт.

Сливочное масло: 2 ст. л.

Сыр: 300 г.

Специи (молотый черный перец).

Соль: 1 ч. л.

Как готовить

С ломтиков батона срезать корочку и размочить их в небольшом количестве молока.

Натереть на терке 1 картофелину.

На крупной терке натереть сыр.

Смешать фарш с тертой картошкой (не отжимайте!), 1–2 яйцами.

Добавить соль и специи.

Добавить тертый сыр и хорошо перемешать.

Сформировать круглые котлетки.

Выложить котлеты в сетчатый поддон мультиварки.

Очистить и нарезать крупными дольками картофель.

Выложить картофель в чашу мультиварки, посолить, поперчить, помешать.

Добавить воду – так, чтобы она чуть-чуть закрывала картофель.

Установить над чашей с картофелем поддон.

Готовить в режиме ВАРКА НА ПАРУ 35–40 минут.

После окончания программы слить отвар и сделать картофельную толченку: потолочь горячий картофель с яйцами (2 шт.), добавив $\frac{1}{2}$ стакана молока или 2–3 столовые ложки сметаны, сливочное масло.

Подать к столу сырные котлеты с картофельным гарниром.

Полезные советы

Можно таким же способом приготовить котлеты на пару с мелкой молодой картошкой.



Ребрышки под майонезом



ВЫПЕЧКА 20 + ТУШЕНИЕ 60 минут



1 час 20 минут



5 порций

Продукты

Свинные ребрышки: 1 кг.

Растительное масло рафинированное: 2 ст. л.

Майонез: 1 стакан.

Картофель: 8-10 шт.

Чеснок: 1–2 зубчика.

Зелень: 2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Специи (черный молотый перец, майоран).

Соль: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Как готовить

Промыть ребрышки и отделить их друг от друга.

Натереть ребрышки солью и специями.

Щедро намазать ребрышки майонезом.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом.

Выложить ребрышки в мультиварку.

Обжарить в режиме ВЫПЕЧКА 20 минут, переворачивая.

Оставшийся майонез смешать с небольшим количеством воды и вылить в мультиварку.

Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут.

Через 20 минут добавить в мультиварку поверх ребрышек картофель, нарезанный некрупными дольками.

За 10 минут до окончания программы добавить мелко нарезанную зелень.

Перед подачей на стол посыпать ребрышки толченым чесноком.

Полезные советы

Можно заменить ребрышки куриными ножками, в этом случае при обжаривании потребуется больше масла.

Из рецепта можно исключить картофель. Готовые ребрышки подать к столу с листьями салата и зеленым чаем.

Чтобы ребрышки получились более сочными, можно их замариновать в майонезе, оставив в холодильнике на ночь или на несколько часов.

Если вы готовите куриные ножки, вместо майонеза можно взять сметану или йогурт без добавок.



Полевая каша или кулеш



ВЫПЕЧКА 20 + ТУШЕНИЕ 60



1 час 20 минут



5–7 порций

Продукты

Пшено: 1½ стакана.

Сало свежее или соленое: 250 г.

Лук репчатый: 3 шт.

Морковь: 2 шт.

Картофель: 5–6 шт.

Чеснок: 3–4 зубчика.

Растительное масло рафинированное: 2 ст. л.

Зелень (укроп, петрушка, базилик).

Лавровый лист: 3 шт.

Соль: ½ ч. л.

Вода: 5–6 стаканов.

Как готовить

Очень тщательно промыть пшено, ошпарить его кипятком (можно подержать в кипятке 1–2 минуты), чтобы избавиться от горечи.

Мелкими кубиками нарезать сало.

Мелко нарезать лук.

Натереть на крупной терке морковь.

Нарезать кубиками картофель.

Налить в чашу мультиварки растительное масло.

Выложить сало и в режиме ВЫПЕЧКА за 20 минут вытопить жир, помешивая сало.

Через 15 минут добавить лук и морковку.

Всыпать пшено, посолить, перемешать.

Добавить толченый чеснок.

Добавить воду и лавровый лист.

Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут.

За 10 минут до окончания программы добавить мелко нарезанную зелень.

Заправить готовый кулеш мелко нарезанной зеленью.

Полезные советы

Кулеш – очень сытный суп, который незаменим перед путешествием, когда предстоит обходиться без еды длительное время.

Любителям мясного можно в равных частях взять для рецепта сало и бекон и другие копчености. Копчености добавить в кулеш перед включением режима ТУШЕНИЕ.

Можно приготовить кулеш-кашу с корочкой, заменив режим ТУШЕНИЕ на ПЛОВ.

В кулеш можно добавить грибы – получится грибной кулеш.

Пшено можно заменить гречкой или перловкой. А можно сделать мультизерновой кулеш.

С кулешом можно экспериментировать: в него добавляют щавель, сельдерей, мясо, рыбу, варят молочный кулеш и кулеш на сыворотке. Фактически, это сытное варево, основные составляющие которого – крупа, сало, лук, а еще все, что есть под рукой.

Морской плов



ВЫПЕЧКА 20 + ПЛОВ + ПОДОГРЕВ 10



1 час



6–8 порций

Продукты

Креветки варено-мороженные готовые: 500–600 г.

Морковь: 2–3 шт.

Лук: 1 шт.

Помидоры спелые твердые «сливки»: 5–6 шт.

Сладкий перец: 1–2 шт.

Рис: 1½ стакана.

Оливковое масло: 4 ст. л.

Специи (шафран, имбирь, тимьян): по вкусу.

Зелень (лук, петрушка): 2–3 ст. л.

Соль: ½ ч. л.

Вода: 3 стакана.

Как готовить

Мелко нарезать лук, нашинковать морковь и сладкий перец.

Налить в кастрюлю мультиварки оливковое масло.

Включить режим ВЫПЕЧКА на 20 минут.

Обжарить в режиме ВЫПЕЧКА 10 минут лук, затем добавить овощи и обжарить еще 5 минут.

Добавить размороженные креветки, обжарить 1–2 минуты.

Нажать СТОП.

Добавить рис, посолить, тщательно перемешать.

Сверху выложить помидоры, нарезанные кружочками.

Добавить воду.

Включить режим ПЛОВ.

После окончания программы добавить специи и включить программу ПОДОГРЕВ на 10 минут.

Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью.

Полезные советы

Вместо креветок можно взять рыбное филе, кусочки рыбы без косточек, крабовое мясо.

Можно добавлять креветки не в начале приготовления, а за 15 минут до окончания режима ПЛОВ. Так они будут нежнее.

Готовый плов можно сбрызнуть соком лимона.

Плов с морепродуктами, креветками, рыбой можно

приготовить еще проще, если вместо свежих овощей купить готовую овощную смесь. Креветки можно заменить готовой смесью «Морской коктейль». Такой плов готовится очень быстро, а заправить его можно сливочным маслом и лимонным соком.

Заключение

С приобретением мультиварки жизнь в семье разительно меняется, ведь теперь приготовление и простых, и сложных блюд не требует ни кастрюль-сковородок, ни значительного времени. Я по себе это знаю, и знакомые мои подтверждают: с чудо-варкой хозяйки и хозяева не привязаны к кухонной плите, готовят в удовольствие, а не по обязанности. Разве что проверенных рецептов для мультиварки не хватает – ведь каждый день что-то вкусненькое хочется приготовить, чем-то удивить близких. Надеюсь, эта книжка поможет многим домашним шеф-поварам и новичкам на кухне. А, может быть, кого-то вдохновит на свою книгу рецептов. Чем больше таких книг – тем вкуснее и радостнее наши завтраки, обеды и ужины!

Пишу последние строчки – а моя мультиварка сигналист: летний борщик поспел! Рецепт очень простой: свежие молодые овощи – картошечка, капуста, помидорчики, свеколка и морковка; еще – мясистые говяжьи ребрышки, укропчик, лучок, специи. Запах по всему дому просто изумительный. А я на кухне-то всего полчаса находилась, дальше моя мультиварка сама борщ полтора часа варила. Осталось разлить в тарелки, заправить сметаной да хлебушек нарезать – и вот она, томленная вкуснота!

Желаю и вам, мои дорогие, наваристых супов-борщей, нежного мяса, прозрачной ухи и пышных пирогов с помощью мультиварки! Приятного аппетита!

